KEITH HARARY y PAMELA WEINTRAUB

EXPERIENCIAS EXTRACORPORE AS EN 30 DÍAS

El programa para lograr sensaciones insospechadas

NUEVOS **TEMAS**

Título original inglés:
HAVE AN OUT-OF-BODY EXPERIENCE IN 30 DAYS

Traducción de:
PILAR GONZÁLEZ BERMEJO

© 1989 by Keith Harary, Ph.D. y Pamela Weintraub
© 1990, De la traducción. Editorial EDAF, S.A.
© 1990, Editorial EDAF, S.A. Jorge Juan, 30. Madrid.
Para la edición en español por acuerdo con Roslyn Targ Literary Agency.
New York (USA)

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Depósito Legal: M-20532-1990 I.S.B.N.: 84-7640-412-3

Printed in Spain Impreso en España

Impreso por COFAS SA. Polg. Callfersa, nave 8 Fuenlabrada

ÍNDICE

Págs

INTRODUCCIÓN..... 9

PRIMERA SEMANA: CONTACTANDO

Día 1: A TRAVÉS DEL ESPEJO..... 18
Día 2: ESTADOS ALTERADOS..... 20
Día 3: APROXIMACIÓN AUDITIVA..... 23
Día 4: JORNADA SENTIMENTAL..... 24
Día 5: EL MÉTODO LOUVRE..... 27
Día 6: BILLETE DE VUELTA..... 30
Día 7: DÉJATE LLEVAR POR EL CUERPO..... 32

SEGUNDA SEMANA: EL PUNTO DE PARTIDA

Día 8: ELEVÁNDOSE..... 40
Día 9: UNA HABITACIÓN CON VISTAS..... 41
Día 10: ESTAR ALLÍ..... 42
Día 11: JORNADA DE COMPRAS..... 45
Día 12: CONTIGO Y SIN TI..... 47
Día 13: QUEHACERES INACABADOS..... 48
Día 14: DÍAS DE PASADO Y FUTURO..... 50

Págs.

TERCERA SEMANA: GANANDO ALTITUD

Día 15: VUELOS NOCTURNOS..... 58
Día 16: NO HAY SITIO COMO EL HOGAR..... 60
Día 17: EL SONIDO DE LA MÚSICA..... 61
Día 18: «JACUZZI»EN EL CIELO..... 64
Día 19: LA SENDA DE LA MEMORIA..... 66
Día 20: VUELO LIBRE SEXUAL..... 69
Día 21: VARIACIONES ERÓTICAS..... 71

CUARTA SEMANA: VOLANDO

Día 22: LA NOCHE DE VIGILIA..... 82
Día 23: LA MAÑANA DESPUÉS..... 84
Día 24: VUELOS ORGASMICOS..... 85
Día 25: VIAJE EN EL TIEMPO..... 88
Día 26: METAMORFOSIS..... 91
Día 27: PERCEPCIÓN EXTENSA..... 92
Día 28: COMUNICACIÓN EXTENSA..... 95
Días 29 y **30:** VUELO LIBRE..... 101
Apéndice A: UNA NOTA IMPORTANTE PARAEL DISMINUIDO FÍSICO..... 103
Apéndice B: LECTURAS ADICIONALES..... 105
AGRADECIMIENTOS..... 107
ACERCA DE LOS AUTORES..... 109

INTRODUCCIÓN

Puede experimentarse algo tan corriente como caerse de la cama, o tan sobrecogedor como despertarse cerca del techo en medio de la noche. Puede suceder espontáneamente mientras te relajas en tu silla favorita, escuchando música o mientras te quedas dormido. Puede ocurrir también cuando estás en una mesa de operaciones con el corazón paralizado, o cuando esperas la llegada del médico tras un accidente de carretera. Se define como una sensación de que tu mente y tu cuerpo están en sitios distintos, y se denomina *experiencia extracorpórea,* u OBE *(Out-of-body experience).*

Qué es exactamente una OBE no se sabe realmente. Gente que ha tenido la experiencia cuenta que su conciencia parece salirse literalmente fuera del cuerpo. Puede estar en suspenso cerca de allí, observando el cuerpo desde arriba, o, según cuentan, viajar a lo más alto, a visitar lugares remotos y atravesar el globo. La mayoría de estas personas insisten en que la experiencia es diferente de los sueños o de las fantasías de la vigilia, y los impulsos eléctricos cerebrales y otras medidas psicológicas tomadas en laboratorio indican que es así. Según algunos relatos, los viajeros extracorpóreos pueden entrever sucesos lejanos e influyen en la conducta de gente y animales lejanos. Los ocultistas y místicos dicen que la OBE proviene de la existencia de un alma que sobrevive a la muerte del cuerpo. Muchos psicólogos llaman a la OBE alucinación, aunque de vibrante y fantasmal belleza, que nace de la relajación, fatiga o estrés psicológico.

Aunque nadie entiende realmente la OBE, se ha hablado de ella de una u otra forma a lo largo de la historia de la humanidad. Hoy los investigadores consideran la OBE uno de los fenómenos más misterio-

sos y atractivos que han emergido del campo del conocimiento. Los que viajan de esta forma pueden aumentar sus conocimientos y extender las fronteras de la percepción, explorando un universo del pensamiento y unas emociones que nunca antes conocieron.

Quizá por esta razón, una creencia popular sostiene que la OBE era un signo de desarrollo espiritual avanzado, semejante sólo al de aquellos que abrazan una creencia mística, mantienen una dieta especial, o cantan salmos en la penumbra de un monasterio. Nadie puede estar seguro de la verdad. Virtualmente, cualquiera puede tener una OBE. Y el Programa de Vuelo libre —un régimen de 30 días expuesto en las páginas siguientes— describirá cómo puedes explorar esta experiencia por ti mismo. Basado en la investigación llevada a cabo en la Duke University, en el Instituto de Psicología Avanzada de Los Ángeles y en otros lugares por espacio de nueve años, el Programa de Vuelo Libre te dice cómo tener una OBE *sin* adherirte a un sistema de creencias místicas o sin tomar drogas.

Desde luego, nadie puede tener la garantía de que tendrá una OBE. Pero si sigues nuestras indicaciones, hay muchas posibilidades de que podrás utilizar las OBEs para acrecentar tu creatividad y tu potencial de aprendizaje, mejorar tus relaciones personales, aumentar tu poder personal y conseguir un sentido nuevo de libertad, por mucho que te condicionen las circunstancias de tu vida diaria. Correctamente utilizados estos ejercicios, de hecho pueden ayudar a embarcarte en aventuras emocionantes ¡sin equipaje y en la intimidad de tu hogar!

Empezarás tu jornada de la Primera Semana desarrollando los instrumentos psicológicos que se requieren para una OBE afortunada. En primer lugar, aprenderás a prestar más atención a tus cinco sentidos, armonizando tus conexiones con tu cuerpo y todo lo que te rodea. Aprenderás también una técnica crucial llamada "relajación activa", en la que el cuerpo entra en un estado de relajación profunda mientras la mente permanece intensamente activa. Los ejercicios de la Segunda Semana, realizados en un estado de relajación activa, te conducirán a poder crear cada vez en mayor medida imágenes mentales detalladas de sitios lejanos. Cuando se perfeccione tu habilidad para generar estas imágenes, te sentirás tú también lejos, consiguiendo la sensación de volar fuera de tu cuerpo. Los ejercicios de la Tercera Semana te enseñarán técnicas para provocar OBEs con un compañero o mientras te quedas dormido. En la Cuarta Semana del Programa de Vuelo Libre

aprenderás cómo vencer una última resistencia subconsciente a la OBE. Coordinando las habilidades que has desarrollado durante los primeros veintiún días, aprenderás cómo provocar unas cada vez mejores y más potentes OBEs a tu voluntad.

Según nuestra experiencia, el mejor camino para lograr una OBE es empezar de forma gradual. Date tiempo a ti mismo para concentrarte en cada uno de los ejercicios del Vuelo Libre, y no te precipites. Aunque el programa está pensado para ser llevado a cabo en treinta días, no te sientas obligado por ello; es perfectamente lícito tomarse más tiempo para completar el programa. Así te sentirás libre para adaptar nuestros treinta días a tus propias necesidades y tu horario.

Recomendamos no completar el programa en menos de treinta días, sin embargo, o intentar comprimir los ejercicios de toda una semana en un solo fin de semana. Aunque muchos de los ejercicios del Vuelo Libre son en teoría muy sencillos, combinándolos, su impacto puede ser profundo. Finalmente, tendrás más control sobre tus vuelos mentales si tus habilidades se desarrollan gradualmente, dándote oportunidad de adaptarte. Por otra parte, ya que la OBE tiende a reflejar tu actual estado de ánimo, unos primeros pasos equilibrados pueden reducir alguna agitación y aumentar el placer de tus experiencias de Vuelo Libre.

La emoción negativa que más comúnmente aparece en los viajeros del Vuelo Libre es el miedo — concretamente el miedo de abandonar el cuerpo y no ser capaz de "regresar". Este temor proviene del supuesto de que las OBEs, en realidad, suponen "dejar" el cuerpo en su sitio. Aunque todavía tenemos mucho que aprender acerca de las OBEs y de la naturaleza del subconsciente, las investigaciones científicas nunca han demostrado que esta noción sea correcta. En suma, no creemos que las OBEs sean fuerzas externas capaces de apresarte y controlarte. Desde luego, preferimos considerarlas como estados de conciencia que tú puedes provocar y mantener cuando y como quieras. Nunca estarás impotente durante una OBE a menos que creas que lo estás, creando así una sensación de impotencia en ti mismo.

Te aconsejamos que pienses en los ejercicios que siguen como un modo de explorar un campo interno y externo, potenciándote a ti mismo con el conocimiento y la visión que antes te faltaban. Si eres como muchos viajeros de OBEs, puedes incluso tener más control sobre el transcurso de tus OBEs que sobre muchos de los sucesos de tu vida cotidiana.

Recuerda, si te sintieras incómodo o asustado durante alguno de estos ejercicios, puedes volver a tu estado normal despierto en el instante en que recuerdes cómo proceder para estar completamente alerta y consciente de tu cuerpo. Si tienes dudas acerca de tu habilidad para tener OBEs perfectamente dominadas, o practicando alguno de los ejercicios del Programa de Vuelo Libre, te aconsejamos consultar con tu médico o terapeuta antes de seguir adelante.

Para hacer la experiencia tan agradable como sea posible, elige para ella un sitio donde te sientas seguro y no vayas a ser interrumpido. Te recomendamos que te sientes en un sillón mullido o silla recli-nable, donde puedas relajarte sin estar tan cómodo que vayas a acabar durmiéndote. No elijas unas ropas o joyas que te hagan sentir aprisionado. Toma una comida abundante antes de practicar cada sesión, permitiéndote a ti mismo unos minutos para conseguir centrarte. Entonces asegúrate de poder afirmar con tranquilidad que sólo te permitirás tener experiencias que puedas fácilmente controlar.

Cuanto más te relajes y permitas a tu mente volar con los ingeniosos recursos fomentados por los ejercicios del Vuelo Libre, más probable es que tengas una OBE. No intentes forzarlo. Las OBEs más potentes tienen a menudo una cualidad sorprendente. Pueden ocurrir cuando menos las esperas, en el momento en que tu atención está en otra parte. El Programa de Vuelo Libre está hecho para crear un ambiente psicológico en el cual estas experiencias puedan ocurrir. Cualquier intento de forzar la experiencia de forma artificial puede interferir directamente en este proceso.

Por favor, debes entender que las OBEs pueden surgir espontáneamente en cualquier momento del Programa de Vuelo Libre. El Vuelo Libre no es estrictamente un proceso lineal en el que el fin se consigue o no se consigue al final, y luego se acaba. Por el contrario, este programa está hecho para que interactúe de una forma determinada con cada persona concreta. Ayudan a ello las propias condiciones internas para una OBE, como conseguir que se muevan objetos, pero el correcto proceso para la acción OBE depende de ti. Esto significa que las OBEs pueden comenzar enseguida para una persona; para otras algo después a lo largo del programa; y para otras después de finalizado el programa.

No importa quién seas, el Programa de Vuelo Libre ha sido elaborado para tu disfrute. En cuanto ganes experiencia, puedes comenzar a

provocar OBEs en una gran variedad de lugares —en una verde ladera mirando al Pacífico, o en la azotea de un rascacielos en medio de Manhattan—. Puedes provocar diferentes tipos de OBEs mientras escuchas distintos tipos de música, o elegir un destino diferente cada día. Al final puedes conseguir que tus OBEs surjan de las profundidades de tu subconsciente, revelando una multitud de deseos ocultos y posibilidades.

Podrás o no tener una OBE cuando practiques cada ejercicio individual descrito a continuación. Pero si sigues al completo el Programa de Vuelo Libre de forma sistemática, aumentarás drásticamente la cantidad y cualidad de tus OBEs.

¡Buen viaje!

PRIMERA SEMANA:

CONTACTANDO

Día 1: A TRAVÉS DEL ESPEJO
Día 2: ESTADOS ALTERADOS
Día 3. ACERCAMIENTO
Día 4: JORNADA SENTIMENTAL
Día 5: EL MÉTODO LOUVRE
Día 6: BILLETE DE VUELTA
Día 7: DÉJATE LLEVAR POR EL CUERPO

PRIMERA SEMANA:
CONTACTANDO

Tener OBEs no quiere decir abandonar el cuerpo o renunciar a tu conexión con la realidad cotidiana. Por el contrario, la experiencia ayudará a explorar tu conexión con tu cuerpo y con la realidad de cada día en un grado más intenso que el que nunca hayas podido tener. Realmente, cuanto más relajado y confortable te sientas con tu cuerpo y el entorno que te rodea, más fácil será el provocar experiencias extracorpóreas a voluntad.

Por tanto empezamos el Programa de Vuelo Libre con un ejercicio encaminado a intensificar la conexión psicológica con tu propio cuerpo. Cuando avance la semana volverás tu atención hacia afuera, buscando también una más profunda y sensual conexión con tu entorno.

Cuando termines la Primera Semana, deberías tener mejor control consciente sobre tu cuerpo y la energía sensorial con la que reacciona. Deberías también ser capaz del cambio mental de tu punto de vista desde el campo interior al otro campo y vuelta.

Finalmente, durante la Primera Semana te sumergirás a ti mismo en un estado de relajación activa, en el cual el cuerpo está profundamente relajado mientras la mente permanece todavía activa. Debido a que la relajación activa lleva a un nivel muy bajo de conciencia en el cuerpo y un nivel muy exaltado de conciencia en la mente, puede suponer literalmente una sensación de separación entre ambos.

DIA1
A TRAVÉS DEL ESPEJO

El ejercicio siguiente te ayudará a conseguir la conexión con tu cuerpo, logrando una mayor percepción en el contacto entre los niveles psicológico y físico. Empieza por pararte completamente desnudo frente a un espejo de gran tamaño con una luz detrás de ti. Examina tu cuerpo de cabeza a pies, y viceversa. Cuando te hayas estudiado a ti mismo, considera lo tremendamente familiar que te resulta tu cuerpo, y qué diferencias sientes entre tu propio cuerpo y los cuerpos de los que te rodean. Intenta darte cuenta de algunas marcas u otras características únicas o poco corrientes que te asocian con tu cuerpo. ¿Cómo reconoces tu cuerpo cuando te ves fotografiado entre un gran grupo de personas? ¿Existe un rasgo familiar que te asocia con tu cuerpo? ¿Qué sabor de boca tienes ahora mismo? ¿Qué ha cambiado en tu cuerpo, y qué permanece, según has ido creciendo? ¿Qué te gustaría cambiar?

Mientras continúas parado frente al espejo, cierra los ojos y respira lenta y profundamente. Recuerda el aspecto que tenías cuando te has mirado al espejo. Toma aire de nuevo profundamente, y, cuando lo exhales, abre los ojos y mira tu imagen. Inhala profundamente una vez más. Luego cierra los ojos y recuerda de nuevo el aspecto que tenías cuando te has visto reflejado en el espejo. Exhala lentamente, abre los ojos y mira de nuevo al espejo. Date cuenta de lo que sientes sobre ti mismo y sobre la realidad que parece cambiar sutilmente cuando tu atención se dirige directamente hacia tu imagen reflejada, luego interiormente hacia la imagen mental de tu cuerpo. Este ejercicio inicial no debe llevarte más de veinte o treinta minutos.

Instrucción de vuelo.— Tómate un descanso de treinta minutos antes de proceder con el siguiente ejercicio. Vístete y ve a dar un paseo alrededor de la manzana o corre un poco con pasos cortos, lo que te ayudará a meterte en la realidad cotidiana. Presta particular atención a la forma en que se mueve tu cuerpo y siente cómo son tus pasos. Date cuenta qué fácilmente, casi de forma inconsciente, mueves una parte de tu cuerpo tras decidir hacerlo. Siente tu cuerpo respondiendo al torrente de sensaciones cuando realizas actividades como el caminar, levantar algo o conducir un coche.

Cuando regreses de tu descanso, siéntate en una silla confortable, preferiblemente una que te permita estirarte, y relájate con los ojos abiertos. Respira profundamente y date cuenta enseguida de lo que siente tu cuerpo mientras se relaja en la silla. Presta atención a las sensaciones de tus músculos, y la diferencia entre cómo se sintió tu cuerpo cuando estaba en actividad hace un rato y cómo se siente ahora que has empezado la relajación. Observa si puedes percibir tu corazón latiendo en el interior de tu pecho. Date cuenta del modo en que los latidos son más lentos según te vas relajando. Presta atención a tu respiración. Percibe cómo tu respiración también va siendo más lenta. Mueve los dedos de manos y pies. Contrasta las profundas sensaciones desde dentro de tus músculos hasta la superficie de tu piel.

Siéntate, todavía con los ojos abiertos, durante diez o quince minutos e imagina que en vez de la realidad práctica que normalmente vives, a través de los órganos sensores de la superficie de tu cuerpo, percibes el mundo desde dentro de él. Por ejemplo, imagina que tus ojos son agujeros transparentes a través de los cuales tu conciencia observa el mundo. Luego siente cómo te encoges dentro de tu cuerpo. Imagínate a ti mismo volviéndote cada vez más pequeño, hasta que tu cuerpo es como un naipe ajustado que se suelta de tu conciencia. Para terminar, cuando te sientas bien haciendo esto, respira lenta y profundamente e imagínate volviendo gradualmente a tu tamaño normal.

Instrucción de Vuelo.— Aunque puedes estar impaciente por pasar enseguida al siguiente ejercicio, te recomendamos que te tomes un descanso durante la noche. Es el mejor modo para permitir que tu subconsciente absorba completamente las imágenes que se han ¡do formando. Conserva en la mente, sin embargo, tus progresos en el Programa de Vuelo Libre, ya que puede beneficiarte el repetir este ejercicio, así como otros que has aprendido en días anteriores.

El ejercicio anterior, por ejemplo, puede practicarse en varios momentos del día, relajándote y trayendo a la mente las imágenes que tuviste cuando lo aprendiste. Podrías intentarlo la próxima vez que te encuentres esperando un vuelo en el aeropuerto, sentado en una sala de espera o viajando en el "Metro". Repite todos los

ejercicios del Vuelo Libre regularmente como una buena forma de reforzar sus efectos, así como, por otra parte, de acercarte a tus actividades cotidianas y sigue con el resto del Programa de Vuelo Libre de la forma descrita.

DÍA 2:
ESTADOS ALTERADOS

Ahora ya estás preparado para aprender la técnica de la relajación activa, una habilidad que los investigadores del estrés y psicólogos del deporte han encontrado desde hace tiempo muy útil para la descarga de tensión y el aumento de la concentración. Esta técnica es importante también para el éxito en el Programa de Vuelo Libre. Como se ha mencionado ya, la relajación activa hace que tu cuerpo sea capaz de relajarse profundamente mientras tu mente permanece activa. Cuando llegues a estar totalmente relajado, tu cuerpo parecerá retroceder a sus raíces mientras el mundo circundante atrae más tu atención. Aprendiendo a permanecer activo en un estado físico intensamente relajado, sin embargo, puedes desarrollar la habilidad de concentrar tu mente en lugares lejanos sin sentirte limitado por tu cuerpo o tu condición física.

Para empezar, siéntate en una silla confortable, estira tus músculos y respira profundamente. Luego, imagina que corrientes cálidas de energía mental se mueven muy lentamente a través de tu cuerpo. Muy lentamente, permite que cada grupo de músculos se relaje profundamente antes de mandar las corrientes imaginarias a la sección correspondiente de tu cuerpo. Siente cómo los músculos de tus pies se calientan poco a poco cuando imaginas las corrientes pasando a través de ellos. Imagina que las corrientes se mueven continuamente de forma muy gradual a través de tus pantorrillas, en tus muslos, a través de tus caderas y dentro de tu espalda y abdomen.

Siente los músculos en tus piernas que se endurecen, se calientan y se relajan cuando se hunden en la silla por debajo de ti. Cuando sientas que tus piernas están profundamente relajadas, imagina las corrientes moviéndose en el sentido del reloj alrededor de tu abdomen, luego subiendo hacia tu espina dorsal y hacia el pecho y la espalda. Siente los músculos en tu estómago y más abajo dejando escapar la tirantez y la tensión cuando la corriente pasa a través de ellos.

Cuando la mitad baja de tu cuerpo se sienta profundamente relajada, imagina las corrientes fluyendo hacia arriba a través de tus costillas y hombros, calentando y relajando la parte alta de tu cuerpo, dejando que tu espalda y tu pecho se calienten completamente y liberando cualquier estrés o tensión. Imagina las corrientes corriendo hacia abajo a través de tus brazos, hacia la punta de tus dedos, arremolinándose alrededor de tus dedos y manos, luego subiendo de nuevo y volviendo a través de tus brazos a la nariz y la parte alta de tu cabeza.

Ahora siente los músculos de tu nariz y rostro que poco a poco se calientan y relajan cuando las corrientes imaginarias pasan a través de ellos. Luego imagina las corrientes fluyendo hacia la cima de tu cabeza, dejando que todo tu cuerpo sienta un agradable calor, pesado y relajado.

Deja que tu cuerpo se hunda en la silla debajo de ti. Cuando lo hagas, podrás darte cuenta de que alguna parte interna de ti se vuelve más ligera mientras tu cuerpo se siente más y más pesado. Si notas que estás sintiendo algo así, no analices ni intentes directamente influir en ello. Sólo permite que se desarrolle por sí solo.

Recuerda, la clave del éxito aquí es aprender a entrar en un estado de relajación física profunda mientras permaneces mentalmente activo. Pero si sintieras que te vas quedando dormido mientras practicas este ejercicio, no te preocupes por ello. En el momento en que te despiertes y te des cuenta de lo que ha sucedido, continúa el ejercicio, sin moverte, desde donde lo dejaste. En este punto probablemente estarás ya bastante relajado, así que será la clave que te hará incluso relajarte muy profundamente sin caer dormido de nuevo.

A fin de permanecer activo, puede servirte de ayuda imaginar las corrientes cálidas atravesando tu cuerpo en una variedad de colores y formas. Puede también servirte de ayuda practicar este ejercicio sólo cuando estás física y emocionalmente descansado y capaz de permanecer con facilidad despierto durante todo el ejercicio.

Una vez que hayas conseguido una profunda relajación, con la mente en estado activo, podrás intentar mantenerla por un tiempo, como entre quince y treinta minutos. Para la mayoría de la gente, el estado de relajación activa terminará de forma espontánea dentro de ese espacio de tiempo. Sin embargo, si permaneces en este estado durante más de treinta minutos en el Día 2, te sugerimos que voluntariamente intentes salir de él. (Desde luego, si te encontraras en medio de una espontánea experien-

cia extracorpórea en algún momento mientras practicas la relajación activa, entonces disfruta la experiencia sin preocuparte del tiempo.)

Existen dos vías básicas para interrumpir ese estado de relajación activa: una es estar menos activo; la otra es estar menos relajado.

Conseguir estar menos activo significa simplemente dejar que poco a poco te invada el sopor. Este sistema tiene sus ventajas: durante nuestros más de diecinueve años de investigación en este campo, hemos encontrado que la gente a menudo tiene espontáneamente experiencias extra-corpóreas desde un estado de sueño después de haber practicado el ejercicio de relajación activa como principio de forma regular.

Para interrumpir el estado de relajación activa sin quedarte dormido, te sugerimos que muevas los dedos de las manos y los pies, estirando lentamente los músculos, y luego te incorpores y mires alrededor de la habitación. Toca los brazos de la silla para mantener un sólido contacto con la realidad viva antes de levantarte y caminar. Mueve los brazos y piernas y siente la solidez de tu cuerpo. Puedes encontrar en esto simplemente un método elaborado para levantarte después de hacer relajación en una silla, y es, de hecho, un buen camino para entrenarte para más tarde tener un agradable y sensual retorno a la realidad cotidiana posterior a una OBE.

Te sugerimos que practiques este ejercicio al menos una vez al día durante lo que reste de los treinta días del programa de Vuelo Libre. Lo que es más, para perfeccionar la técnica de relajación activa tan completa y rápidamente como sea posible, recomendamos que, al principio al menos, pidas ayuda a un amigo para leer lenta y reposadamente las instrucciones de modo que puedas practicar tú sólo después de la sesión inicial.

Una vez consigas experiencia, probablemente serás capaz de entrar en este estado cada vez más rápidamente sin necesidad de ningunas instrucciones. Cuando consigas perfeccionar tu técnica de relajación activa, puedes intentar permanecer activo mientras entras en estado físico completamente relajado, lo que puede darte la sensación de que tu mente está de algún modo separada de tu cuerpo. Esta sensación puede ser la forma preliminar más sutil de una experiencia extracorpórea.

Instrucción de vuelo.— Durante los días siguientes, practicarás una técnica llamada Concentración

Sensorial. Este método, desarrollado por los pioneros del movimiento del potencial humano de después de los años sesenta, te ayudará a conseguir conocer todos tus sentidos; aprenderás a concentrarte en un sentido concreto o una combinación de sentidos en un momento dado; aprenderás también a enfocar tus sentidos en un aspecto particular de tu medio ambiente. Cuando se practica en combinación con la relajación activa, el enfoque sensorial puede ayudarte a inducir experiencias extracorpóreas desde tu estado normal. Puede también utilizarse para ejercer un control sobre tus OBEs en el momento en el que ocurran.

DÍA 3:
APROXIMACIÓN AUDITIVA

El Día 3 se dirige a tu sentido del oído. Hemos empezado intencionadamente con un sentido no visual, ya que la mayoría de nosotros dirigimos gran parte de nuestra atención perceptiva hacia la información visual, lo que a menudo hace que nos olvidemos de nuestros otros sentidos. Practicando por vez primera con un sentido no visual, como es el auditivo, te olvidarás y reducirás el potencial de las otras percepciones mientras te encuentras en medio de una OBE.

Empieza este ejercicio sentado tranquilamente en un lugar animado y estimulante, como un banco de una plazoleta de ciudad, el vestíbulo de un museo o la sala de espera de una estación de tren. Respira profundamente e intenta percibir el latido de tu corazón. Luego, escucha el sonido de tu respiración. Finalmente, mientras continúas sintiendo tu corazón y respiración, expande tu foco de atención e incluye otros sonidos de tu entorno inmediato. Conserva los ojos abiertos durante todo este ejercicio, pero no mires al origen del sonido que está oyendo a menos que sea absolutamente inevitable.

Cuando te sientas cómodo, empieza a moverte andando por los alrededores. Según te vayas moviendo, continúa prestando mucha atención a los latidos de tu corazón y a tu respiración, así como a los sonidos que encuentres en tu entorno. Concentrado en estos sonidos, intenta ignorar cualquier sensación no acústica, excepto, desde luego, las que te sean esenciales para no tropezar. De nuevo, evita mirar en la

dirección de los sonidos que escuchas, a menos que sea absolutamente necesario.

Presta atención a las capas de sonido que te circundan. Date cuenta cómo ciertos sonidos atraen tu inmediata atención mientras otros decaen en la lejanía. Concéntrate en aquellos sonidos que te cercan, luego en los que se alejan. Concéntrate luego en los sonidos más fuertes o dramáticos, seguidos de los sonidos más suaves y más sutiles que percibas normalmente. Repite estos pasos hasta que seas capaz de concentrarte en un sonido determinado mientras deliberadamente excluyes sonidos de tu entorno inmediato. Finalmente, escucha varias combinaciones de sonidos, y todos los sonidos de tu alrededor una vez más, sin perder la pista de cada sonido individual.

Instrucción de vuelo.—Utiliza un mínimo de una a dos horas practicando este ejercicio de concentración acústica. Cuando hayas terminado, tómate un descanso de cuatro horas. Luego revisa y practica la relajación activa que aprendiste en el Día 2.

DÍA 4:
JORNADA SENTIMENTAL

El Día 4 te ayudará a agudizar tus sentidos del olfato y el gusto. Como empezarás concentrándote en tu sentido del olfato, te sugerimos que no comas o cenes antes de practicar esta parte del ejercicio. (Lo que hayas comido puede a veces tener influencia en tu percepción de los olores del medio ambiente: lo que es más, las percepciones durante la parte gustativa del ejercicio serán más intensas si te has abstenido de comer tiempo antes.)

Como cuando realizaste el ejercicio auditivo en el Día 3, empieza sentándote tranquilamente en un lugar activo e interesante. El sitio que elijas no será el mismo que elegiste para el ejercicio de audición, sino que será un nuevo entorno, rico en olores interesantes. Estaría muy bien que fuera un mercado al aire libre, un parque de atracciones en la playa, unos grandes almacenes o la zona de los elefantes de un zoo local. Busca un banco donde puedas sentarte tranquilo, respira profun-

damente y relájate. Concéntrate en la información que te llega a través tan sólo de tu sentido del olfato.

Concéntrate primero en el olor familiar de tu propio cuerpo. ¿Llevas generalmente perfume o colonia, o algo que te dé un aroma reconocible? Puedes notar que tu sentido del olfato se hace insensible a este aroma familiar. Justo después de bañarte en colonia, por ejemplo, puedes no notarlo en un rato, incluso aunque los demás a tu alrededor detecten el aroma con mucha facilidad. Frota tus palmas en la zona de tu cuerpo donde el perfume sería más fuerte, y luego manten las manos en alto por encima de tu nariz y respira profundamente. Percibe cómo el aroma se hace muy fuerte durante un momento, y luego vuelve a decaer.

¿Hay otros aromas familiares que te asocien con tu cuerpo? El olor de las ropas, por ejemplo, y percibe el aroma de tu detergente. Si llevas puesta una chaqueta o un abrigo, ¿es diferente el olor al de una camisa o suéter que llevas debajo? Desabróchate el botón de arriba o estira bien el cuello y sumerge tu nariz dentro de modo que puedas oler tu piel. ¿Huele el interior de tu camisa de forma diferente que por fuera?

Ahora concéntrate en tu entorno inmediato. Deja que los olores familiares de tu cuerpo desaparezcan en la lejanía mientras otros cercanos adquieren preeminencia. Sin cerrar los ojos, vuelve la cabeza, o mueve el banco de su posición inicial, ¿qué aromas son los que percibes como más fuertes en tu entorno cercano?

Cuando estés preparado, empieza moviendo en derredor la posición que habías elegido para este ejercicio. Cuando te muevas, concéntrate en la variedad de olores que te rodean. Utiliza tus otros sentidos para dirigirlos, en la medida de lo posible, hacia los olores más interesantes. Pero no te concentres en los olores que están más cerca de ti. Por el contrario, intenta concentrarte en la variedad de olores que hay a diferentes distancias de tu cuerpo. Utiliza tu propio aroma familiar como punto de referencia para concentrar tu atención cada vez más lejos. Percibe cómo algunos olores parecen llamar tu interés inmediato mientras otros son más sutiles y parecen evaporarse fácilmente o se debilitan en la lejanía de tu entorno.

Instrucción de vuelo.— Emplea un mínimo de treinta minutos a una hora agudizando tu sentido del

olfato de este modo. Luego descansa como quince o veinte minutos antes de moverte. Asegúrate bien de que no hay más de veinte minutos entre la primera y segunda parte de este ejercicio, y te sugerimos que realices ambas partes en el mismo sitio más o menos.

Ahora es momento de agudizar tu sentido del gusto. Para tu placer culinario, hemos diseñado este ejercicio para ser realizado durante una comida. Te sugerimos comer en un restaurante mejor que en casa, ya que queremos que agudices tu sentido del gusto, y no cocinando y preparando los platos. Tampoco queremos que te enfrentes a los alimentos que comerás antes de ensayar este ejercicio (si prefieres, sin embargo, puedes también realizar este ejercicio en casa pidiéndole a alguien que te prepare la comida.)

Si decides comer fuera, te recomendamos que elijas un sitio que ofrezca una amplia variedad de sensaciones gustativas sorprendentes, como un restaurante de *delicatessen,* o un Chino o un Indio. Estos sitios ofrecen generalmente un amplio surtido de *stands* de comida rápida que representan cocinas muy diferentes. En todo caso, el fin es que la comida elegida te dé una combinación de experiencias gustativas tan variada como sea posible, incluso aunque tengas que llevarte la mayor parte a casa después de haberlo probado para evitar una indigestión.

Te sugerimos que tu comida incluya alimentos que no hayas probado antes. Deberían incluir también alimentos que no suelen ir juntos normalmente en una misma comida. Una combinación, por ejemplo, podría ser chile, limón Jell-O, pescado, pizza, pastrami de centeno, jugo de arándano, sopa de guisantes, crema de chocolate y salmón ahumado. Desde luego, no podrías comer algo que vaya en contra de alguna dieta restringida prescrita por el médico. Debes, por supuesto, también tener abundancia de agua, pan y galletas a fin de que tu paladar se aclare entre las degustaciones.

Cuando lleguen los alimentos, relájate, míralos por encima e imagina cuál de ellos te gustará más. Respira profundamente y saborea el interior de tu boca antes de empezar a comer. Luego, saborea algo dulce, aclara tu boca con un poco de agua y saborea algo salado. Aclárate la boca de nuevo y saborea algo caliente y picante, seguido de algo suave y templado.

Continúa de esta forma, saboreando de forma gradual y aclarándote el paladar, de forma que tus papilas gustativas tengan tiempo de adaptarse antes de estimularlas de nuevo. Para evitar que te pongas enfermo por comer en exceso combinaciones extrañas, te recomendamos que sólo tomes porciones muy pequeñas y no acabes con todo. Observa cómo el interior de tu boca saborea en varios puntos en este ejercicio y cómo ciertos sabores son desbancados por otros. Date cuenta también de que tu sentido del gusto está íntimamente relacionado con tu sentido del olfato. Puedes incluso saborear ciertos alimentos sin comerlos ya que tiene aromas muy fuertes.

Aunque saborear una combinación profusa de alimentos puede parecer en principio una forma extraña de provocar OBEs, este ejercicio sirve en realidad para ayudarte a agudizar uno de los sentidos más importantes. Tu sentido del gusto puede no guiarte en la vida tan directamente como la vista o el oído, pero tiene mucha influencia en tu conexión con tu cuerpo. Considera que gran parte del tiempo lo pasas comiendo o pensando en comida en la vida diaria, y con qué fuerza puedes agudizar tu sentido del gusto, antes, durante y después de comer. Considera también cómo tus otros sentidos pueden quedar relegados temporalmente por tu sentido del gusto, sobre todo cuanto estás verdaderamente hambriento.

Instrucción de vuelo.— Emplea al menos una hora agudizando tu sentido del gusto. Luego tómate un descanso y practica la relajación activa durante al menos treinta minutos.

DÍA 5:
EL MÉTODO LOUVRE

El método Louvre fue llamado así después de la experiencia de la escritora Darlene Moore, quien primero practicó este ejercicio, una tarde en el patio del Museo del Louvre en París. Esa noche, cuando se fue a dormir en la cama de su habitación de hotel de la Orilla Derecha, se sintió a sí misma separada de su cuerpo. Minutos después, sintió como si estuviera literalmente volviendo a su cuerpo tumbado en la

cama desde el otro lado de la habitación. Había tenido su primera experiencia extracorpórea.

El ejercicio alertó a Moore con respecto a sus experiencias sensoriales; la hizo capaz de explorar intensivamente no sólo el oído, sino el olfato, el gusto, así como la vista y el sentido del tacto. Para llegar a saber más de las sensaciones relacionadas con su cuerpo, fue capaz, paradójicamente, de abrir su mente subconsciente a la posibilidad de tener una OBE.

Para practicar el Método Louvre, necesitarás un compañero que te ayude a guiarte en el ejercicio. Comienza eligiendo una ubicación rica en variedad de formas, texturas y sonidos. No deberá ser un lugar que hayas utilizado ya antes para otra parte del Programa de Vuelo Libre, ni tampoco un lugar donde hayas pasado algunos ratos en otras ocasiones. Una plaza, parque o playa serán unas buenas elecciones para realizar este ejercicio.

Tus ojos deben permanecer cerrados durante toda la sesión, que te llevará al menos dos horas completas. (Te sugerimos que lleves un par de gafas de sol de modo que atraigas menos la atención de los extraños que haya a tu alrededor). Tú y tu compañero no os hablaréis el uno al otro ni a ninguna otra persona durante lo que dure el ejercicio. En vez de ello, tu compañero utilizará un contacto físico directo para guiarte con éxito por la zona y ofrecerte una selección de experiencias sensoriales no visuales estimulantes.

Permanece con tu compañero hasta llegar al final del escenario elegido. Luego, respira profundamente y cierra los ojos. Presta deliberadamente atención al sonido de tu propia respiración, así como a los sonidos que te rodean. Al igual que con el ejercicio del oído, intenta percibir los sonidos en múltiples capas que se cruzan y mezclan uno con otro. (Observa la diferencia entre la forma en que percibes el sonido con los ojos cerrados y la forma en que lo percibías durante el ejercicio del Día 3, cuando tenías los ojos abiertos). Tómate unos momentos para absorber estas capas de sonido, y luego transmite a tu compañero que estás preparado para continuar, apoyándote en su hombro.

Tu compañero te ofrecerá una variedad de experiencias sensoriales sorprendentes y contrastadas, teniendo especial cuidado en guiarte a través de tu entorno. El o ella puede, por ejemplo, introducirte en una fuente que mane colocando tu mano bajo ella. Escucha el sonido de la fuente, manando lentamente por tus manos hacia el borde, y luego

siente la textura del agua. Tu compañero puede luego sorprenderte con una experiencia contrastante, por ejemplo, ofreciéndote un manojo de olorosas hojas marchitas para que lentamente las huelas y las desmenuces en tus manos. Escucha las hojas cuando las desmenuzas. Percibe su textura y continúa percibiendo los sonidos de tu respiración. Siente las hojas y cómo huelen sutilmente diferente antes y después de haberlas desmenuzado en tus manos.

A lo largo de todo el ejercicio, tu compañero estimulará todos tus sentidos no visuales, poniendo especial énfasis en el terreno del tacto. Tú, por otra parte, debes explorar tus sensaciones físicas como nunca antes lo hayas hecho.

Sé curioso. Cuando tu compañero te guíe en derredor tuyo, utiliza tu sentido del oído, olfato y tacto para comunicarte con determinados aspectos de tu entorno de forma especial. Observa que tu sentido de ti mismo y de la realidad cambian sutilmente cada vez que enfocas tu atención en un sentido distinto, o una combinación de sentidos.

Después de una hora u hora y media, tu compañero te hará que abras los ojos. Siéntate en un banco a la sombra, de forma que los ojos no puedan lastimarse por la luz. Si has estado llevando gafas de sol, quítatelas ahora. Respira profundamente, abre los ojos y observa cómo tu conciencia de ti mismo y de tu entorno cambian sutilmente en ese momento. Tómate unos minutos para adaptarte a tu experiencia completa y percibe visualmente la zona inmediata que te rodea.

Concéntrate en el alcance total de la información visual que fluye hacia tus sentidos en el momento en que abres los ojos. Observa cómo de repente el foco de tu sentido de la vista cambia el modo de entender e interpretar la fuerza de tus otros sentidos. Lleva a tu compañero alrededor de los sitios donde has practicado la parte no visual de este ejercicio y que te muestre las cosas que has explorado antes. Ahora concéntrate en recoger toda la información visual que te sea posible, anotando los detalles y la forma en que esos detalles se combinan para formar un conjunto visual. Por ejemplo, observa los nervios de las hojas marchitas y las ondas de la fuente. Como en la primera parte del ejercicio, tú y tu compañero no debéis hablaros uno al otro, sino que debéis comunicaros de forma no verbal cuando explores los campos visuales.

Ahora siéntate en el centro de la zona que hayas elegido y respira profundamente. Observa el modo de percibir el color. ¿Qué colores

has elegido para llevar en esta ocasión? ¿Qué colores pueden verse en tu entorno inmediato? ¿Cuando echas una mirada, qué colores ves a lo lejos?

Cuando mires a la lejanía, observa el modo en que el mundo a tu alrededor parece estrecharse y debilitarse en el horizonte. Un grano de arena en tu zona inmediata puede llegar a ser más significativo personalmente que una montaña lejana, o menos, dependiendo por completo de cómo enfoques tu atención visual.

Respira profundamente e inunda tus sentidos con todo lo que te rodea. No analices ninguna de estas sensaciones, pero deja que fluyan a través tuyo. Luego presta atención a varias combinaciones de sancaciones. Concéntrate, por ejemplo, en tus sentidos del olfato y el oído. Si estás en la playa, escucha las olas romper en la arena y huele la humedad a tu alrededor. Ahora concéntrate en la vista y el gusto. Percibe los cambios de luz en las olas y saborea la sal en el aire. Ahora concéntrate en el tacto y el oído. Escucha los sonidos cercanos y los sonidos lejanos; al mismo tiempo, siente tus ropas contra la piel y la arena debajo de ti.

Instrucción de vuelo.— Después de terminar el Método Louvre, toma un descanso y emplea el resto del día divirtiéndote o realizando actividades que no tengan que ver con el Programa de Vuelo Libre. Esto dará a tu mente oportunidad de asimilar las experiencias que has tenido hoy sin llegar a agotarte.

DÍA 6:
BILLETE DE VUELTA

El Día 6 empieza con el ejercicio de la relajación activa que has estado practicando toda la semana. Busca un sitio seguro psicológicamente y que sea confortable, donde no vayas a ser molestado, y siéntate y relájate. Cierra los ojos, respira profundamente, y muy lentamente sigue los pasos de la relajación activa. Cuando vayas estando más y más relajado, conserva tu atención enfocada en tu entorno inmediato.

Tan pronto como te sientas totalmente relajado, recuerda las sensaciones que tuviste ayer, cuando practicaste por primera vez el Método Louvre. Imagina que vuelves al mismo lugar ahora, explora mentalmente y conoce tu entorno, esta vez sin la compañía de tu cuerpo.

Escucha el sonido de tu respiración e imagina que estás escuchando este sonido en el mismo banco en que empezaste el ejercicio en el Día 5. Imagina que puedes sentir el pavimento debajo de ti, y el aire en tu cara. Deja que tus recuerdos de esos sonidos y sensaciones tomen forma en tu mente. Imagina que estás en realidad de nuevo en aquel sitio *ahora,* mejor que recordar cómo era *entonces.* Luego, cuando esas sensaciones tomen forma completamente en tu mente, imagina que te mueves en derredor y exploras el lugar.

"Visita" mentalmente los mismos sitios que visitaste ayer cuando tu compañero te guiaba por aquella zona. Recuerda los sonidos que oíste, las cosas que tocaste y oliste, y qué cerca sentiste incluso los detalles más pequeños de tu entorno. Recuerda la experiencia que te sorprendió allí, e imagina que te sorprendes ahora de nuevo. Imagina que estás experimentando aquel lugar sin un cuerpo, pero que aún así eres capaz de tener la misma clase de experiencias sensoriales que tuviste cuando estabas físicamente presente en ese lugar. Percibe cómo incluso tu viaje imaginario puede variar sus dimensiones cuando te concentras en diferentes tipos de experiencias sensoriales y diferentes aspectos del entorno más alejado.

No intentes "abrir los ojos" mientras estés en este viaje imaginario. En vez de ello, recuerda la experiencia visual que tuviste cuando estabas físicamente presente en aquel lugar, dejando que tu experiencia mental surja directamente de allí. En suma, mientras continúas con tu viaje imaginario, intenta "moverte" por aquel entorno concentrándote en distintos sitios. Percibe cómo pasas de un lugar al siguiente, no necesitas en realidad atravesar la distancia entre los dos. Puedes, en cambio, "saltar" de un lugar al siguiente. Este es un ejemplo de las muchas formas en que las OBEs no precisan obedecer las leyes de la realidad cotidiana.

Emplea al menos una hora practicando este ejercicio. Luego, cuando te encuentres preparado para terminar tu viaje imaginario, recuerda todas las imágenes y sentimientos que te asocian a tu cuerpo. Recuerda la forma que mostraba tu cuerpo cuando te miraste al espejo en el Día 1, y cómo olía cuando realizaste los ejercicios de concentra-

ción sensorial poco después. Recuerda cómo conoces tu cuerpo y el entorno inmediato cuando practicas la relajación activa. Respira profundamente y estira lentamente los dedos de las manos y los pies, despereza tus músculos y luego siéntate y mira en derredor de la habitación. Toca tus propios brazos y los de la silla; siente la solidez de la realidad mundana y levántate y camina un poco.

Podrás darte cuenta, como cuando realizaste el viaje imaginario, que has conseguido la sensación de flotar fuera de tu cuerpo. En vez de intentar descifrar si estás realmente teniendo una OBE, puede ayudarte más el permitir que la experiencia surja.

Instrucción de vuelo.— Cuando progreses en el Programa de Vuelo Libre, te sugerimos encarecidamente que hagas un balance en perspectiva, mientras realizas tus rutinas normales y cotidianas. No te evadas de la realidad. También recomendamos que practiques la relajación activa combinada con la técnica del Billete de Vuelta cada día.

DÍA 7:
DÉJATE LLEVAR POR EL CUERPO

El Día 7 podría empezar provocando un estado de relajación activa. Mientras estés en ese estado, emplea alrededor de una hora en practicar el ejercicio de Billete de Vuelta que aprendiste el Día 6. Recuerda, concentra tu atención en el lugar en que practicaste primero en Método Louvre.

Después de terminar tu viaje imaginario, emplea al menos una hora en realizar algún tipo de actividad física vigorosa. Esto equilibrará toda la atención que has estado dirigiendo a las experiencias mentales, dándote salud y condiciones físicas. Dependiendo de tu situación física y tus preferencias personales, puedes decidir correr, caminar, trabajar en el gimnasio, conducir el coche o jugar al baloncesto con un grupo de vecinos.

Cuando te sientas satisfecho con la cantidad de ejercicio físico que has hecho, emplea algún tiempo disfrutando lo más posible de la realidad mundana que se te ofrece. Junto a tu amigo o tu amor, goza de una

buena comida, de algunos quehaceres en la casa, ve a corretear por el campo, o ve una película. Intenta que hoy sea un día de ocio muy personal y haz algo que lo haga especial. Recuerda, tienes algo que celebrar. ¡Has terminado la primera semana del Programa de Vuelo Libre!

PRIMERA SEMANA. RESUMEN. CONTACTANDO

DÍA 1 A TRAVÉS DEL ESPEJO	DÍA 2 ESTADOS ALTERADOS	DÍA 3 APROXIMACION AUDITIVA	DÍA 4 JORNADA SENTIMENTAL
Estudia tu cuerpo en el espejo. Siente un de internas. Imagina tu conciencia encogiéndose expandiéndos dentro de ti. Dirige tu foco atención y fuera de tu cuerpo.	Siéntate en tu silla Imagina de energía volando a de tu cuerpo. Relaja profundamente tus músculos. Mantén un de conciencia sutilmente alerta. Entra en el cambiante de relajación activa. Regresa al de conciencia activa y despierta de cada día.	Siéntate en un sitio activo. Escucha internos como tu corazón y respiración. Concéntrate en los sonidos de tu entorno. Muévete alrededor, concéntradot en sonidos e ignorando sensaciones. Aprende a concentarte sonidos determinados excluyendo otros.	Siéntate en una ubicación rica en muchos olores. Huele tu propio cuerpo. Concéntrate en los olores del medio ambiente. Muévete en derredor, por una de olores. Ve a un o a algún otro sitio de comidas. Encarga una comida que ofrezca una amplia de gustativas. Prueba de todo.

DÍA 5 EL MÉTODO LOUVRE	**DÍA 6** BILLETE DE VUELTA	**DÍA 7** DÉJATE LLEVAR POR EL CUERPO
Ve a un entorno nuevo y rico en texturas con un amigo.	Provoca el estado de relajación activa.	Entra en un estado de relajación activa.
Con la ayuda de tu amigo, explora este entorno durante al menos una hora con los ojos cerrados.	Imagina el lugar rico en texturas del Día *5.*	Imagina el lugar que visitaste el Día 5.
Abre los ojos. Ahora explora este entorno con los ojos abiertos.	Visita mentalmente la zona, reviviendo las sensaciones de ese día.	Emplea al menos una hora en actividades físicas intensas.
	Intenta moverte alrededor de este entorno con la mente concentrada en varias ubicaciones determinadas.	Diviértete.
	Después de una hora, regresa a la conciencia activa y despierta.	

SEGUNDA SEMANA:

PUNTO DE PARTIDA

Día 8: ELEVÁNDOSE
Día 9: UNA HABITACIÓN CON VISTAS
Día 10: ESTAR ALLÍ
***Día** 11:* JORNADA DE COMPRAS
Día 12: CONTIGO Y SIN TI
Día 13: QUEHACERES INACABADOS
Día 14: DÍAS DE PASADO Y FUTURO

SEGUNDA SEMANA:
EL PUNTO DE PARTIDA

¡Bienvenido a la Segunda Semana del Vuelo Libre! Los ejercicios de la Segunda Semana te pueden ayudar a catapultarte a las regiones de expansión de la OBE. En primer lugar, los ejercicios de la Segunda Semana te ayudarán a cambiar tu perspectiva psciológica al relacionar tu cuerpo y el mundo que te rodea. Esta habilidad es particularmente importante, ya que te ayudará a simular el aspecto más importante de una experiencia extracorpórea real: la sensación subjetiva de que existes independiente de tu cuerpo.

Cuando avance la semana, aprenderás cómo cambiar tu atención dirigiéndola a lugares distintos, e incluso regresar y avanzar en el tiempo. Cuando agudices estas destrezas psicológicas, puedes desarrollar el misterioso sentido de la navegación mental de un viajero de OBEs.

También empezarás a aprender aquellas técnicas más prácticas para *ti* para llegar a tener una OBE. Algunos participantes pueden realizar el Vuelo Libre después de representarse mentalmente sus conciencias al otro lado de la habitación, mientras otros tendrán más fácilmente OBEs imaginando un tiempo pasado o futuro. Finalmente, no importa cuál sea tu natural inclinación, durante la Segunda Semana te enseñaremos cómo puedes aprender a experimentar en realidad algún tipo de OBE.

Los ejercicios de la Segunda Semana te ayudarán a vencer tus limitaciones acabando con el mayor impedimento para las OBEs: el miedo a dejar el cuerpo y no regresar nunca. Por otro lado, en el momento en que hayas terminado la Segunda Semana del programa de Vuelo Libre, sabrás que la OBE no implica necesariamente la percepción de un segundo cuerpo que se separa de algún modo o se desprende del primero. Sabrás que las OBEs no requieren que vueles desde un lugar a otro, como un fantasma que abandona un cuerpo muerto. Y sabrás que las OBEs no son experiencias estereotipadas salidas de un molde. Por el contrario, son tan corrientes o sorprendentes como tú les permitas ser para ti.

Día 8
ELEVÁNDOSE

En el Día 8 empezarás a desarrollar una destreza básica: la habilidad para imaginar que tu mente y tu cuerpo existen en dos lugares separados. Este ejercicio puede prepararte psicológicamente para una OBE: en último caso, puede también ayudarte a provocar la experiencia a voluntad.

Empieza tumbándote en un lugar confortable, tranquilo y seguro. Luego intenta un estado de relajación activa. Una vez hayas conseguido un estado profundamente relajado y activo, física y mentalmente, observa cómo te sientes dentro de tu cuerpo. Percibe, como hiciste durante la Primera Semana, cómo te sientes al "mirar" a través de tus párpados cerrados y cómo puedes concentrar tu atención en el mundo circundante desde "dentro" de tu forma física. Una vez más, imagínate a ti mismo volviéndote a tu tamaño normal, y respira profundamente. Con tranquilidad, presta atención a los sonidos y sensaciones que asocias a tu respiración.

Ahora permanece así y cuando exhales, imagina cómo te sentirías al estar unas cuantas pulgadas por encima de tu forma física. Imagina que estás flotando simultáneamente por encima de tu cuerpo y también observando la imagen flotando desde dentro de tu cuerpo. Date tiempo para crear esas imágenes por completo en tu mente. Luego empieza de forma gradual a hacer volver tu atención de arriba a abajo entre el interior de tu cuerpo y el punto en que las enviaste unas cuantas pulgadas por encima.

Continúa practicando hasta que seas capaz de imaginar que flotas por encima de ti mismo durante varios minutos sin cansarte. Una vez hayas conseguido esto, imagina tu cara desencarnada observando tu rostro físico, abajo. Practica, concentrando tanta atención como sea posible en tu cuerpo, así como en la imagen de ti mismo flotando encima. Crea una imagen lo más completa posible hasta —quizá por un instante — que las impresiones visuales, táctiles y acústicas detalladas de esta perspectiva alterada lleguen a resultar vividas e incluso a parecer reales.

La sensación de mirar desde fuera tu cuerpo físico desde un lugar independiente directamente encima de él, es una de las formas más básicas y comúnmente encima de él, es una de las formas más básicas y comúnmente reconocidas de las experiencias extracorpóreas. Una vez hayas conseguido esta percepción, te sugerimos que devuelvas gradualmente tu conocimiento a las sensaciones familiares que te asocian con tu cuerpo.

Instrucción de vuelo.— Después de que practiques este ejercicio, tómate un descanso de una hora. Luego repite la sesión entera desde el principio. Pero esta vez manten la imagen del flotar durante diez o quince minutos. Después, cuando estés tumbado en la cama al acabar el día, imagina que flotas por encima de tu cuerpo cuando te has dormido. Durante el resto del Programa de Vuelo Libre, este último paso será una rutina de cada noche.

DÍA 9
UNA HABITACIÓN CON VISTAS

Para este ejercicio, utiliza el mismo lugar confortable y seguro que utilizaste el día anterior. Túmbate y provoca un estado de relajación activa. Tan pronto como te sientas profundamente relajado, concéntrate en los sonidos y las sensaciones internas que te asocian con tu respiración, y una vez más intenta percibir el mundo desde dentro de tu cuerpo.

Esta vez, en lugar de imaginar que estás flotando directamente por encima de tu cuerpo, concentra tu atención en un lugar específico de la

habitación. Imagina tu conciencia moviéndose desde tu cuerpo hacia ese lugar un poco distante de tu entorno.

Ahora imagina que tu conciencia está a punto de flotar al otro extremo de la habitación, y que miras a tu cuerpo desde esta perspectiva nueva y más remota. Tómate tiempo para dejar que esta percepción tome forma en tu imaginación. Concéntrate en esta experiencia imaginaria en el interior de tu mente, intentando capturar los detalles con toda la energía de los cinco sentidos.

Después de unos minutos, desvía tu foco a una parte completamente diferente de tu entorno inmediato. Deja que los detalles de esta nueva ubicación tomen forma en tu imaginación y que las impresiones relacionadas con la anterior ubicación se disuelvan lentamente. Mantén este nuevo foco durante varios minutos antes de desviar gradualmente tu atención para volver a tu cuerpo.

Cuando realices este ejercicio, tómate tiempo para recrear imágenes que sean lo más reales posibles. Cuanto más detalladas sean estas imágenes, más fácil será tener una OBE.

> **Instrucción de vuelo.**— Después de practicar este ejercicio, descansa durante treinta minutos o más. Luego, si te apetece, repite este ejercicio y continúa concentrando tus percepciones en hacer más grandes las distancias desde tu cuerpo. Puedes repetir este proceso hasta tres veces sucesivas. Recuerda, no importa cuántas veces repitas este ejercicio, no lo hagas precipitadamente.

DÍA 10
ESTAR ALLÍ

Durante las experiencias extracorpóreas, mucha gente cuenta que sintió como si estuviesen visitando lugares con una fuerte atracción mocional para ellos. Pueden ser sitios familiares o menos familiares pero con un significado personal o simbólico. Reconociendo y representando los lugares más significativos para ti, puedes ser capaz de provocar una OBE.

> **Instrucción de vuelo.**— Hoy realizarás el más complejo de los ejercicios de Vuelo Libre. Te sugerimos que

leas las instrucciones dos o tres veces antes de empezar. Si mientras realizas el ejercicio te saltas uno o dos pasos, no te preocupes por ello. El efecto acumulativo de llevar a cabo la mayoría de los pasos será un instrumento poderoso para provocar una OBE.

En el Día 10 empieza eligiendo una ubicación interior con particular significado para ti. Una vez hayas elegido tu lugar, busca una ubicación exterior cómoda que esté a una distancia de diez o quince minutos de ese lugar. Dirígete a ese lugar exterior y permanece allí con los ojos cerrados. Cuando estés allí, respira profundamente y luego imagina que estás en casa recostado en la silla confortable en la que practicaste los ejercicios de relajación de la Primera Semana. Lentamente, abre los ojos e imagina que toda la experiencia física que tienes es parte de una intensa experiencia extracorpórea. Toma aliento de nuevo profundamente, mira alrededor de tu entorno inmediato y absorbe todo el impacto del ambiente que te rodea.

Sigue explorando tus alrededores cuanto quieras, en completa paz, hacia el lugar interior que has elegido. Recuerda, estás aún pretendiendo situarte en medio de una OBE. Así, debes evitar cualquier contacto humano a menos que sea absolutamente necesario. Podría incluso ayudarte el pensar en ti mismo como en un fantasma.

Cuando llegues al lugar interior, sigue imaginando que estás en medio de una OBE. Esto significa que debes asumir el papel de observador. Si visitas tu oficina en medio de la noche, por ejemplo, no debes examinar papeles, ni aprovechar la oportunidad para enredarte en tu trabajo. Si estás visitando tu dormitorio a medio día, no es momento de poner orden allí o hacer la cama que abandonaste por la mañana bajo una montaña de sábanas enmarañadas y mantas.

En vez de ello, mantén un sentido objetivo de la distancia frente a lo que te rodea, como si visitaras un museo o un sitio importante en tu vida. Imagina que estás visitando ese lugar por primera vez. ¿Qué pequeños detalles te hablan acerca de la atmósfera emocional del lugar? ¿Qué clase de gente vive y trabaja allí? ¿Cómo reaccionarían ahora mismo ante tu "fantasmal" presencia?

Ahora respira profundamente y examina el lugar de una forma más personal. ¿Qué diferencia hay entre este lugar "fuera de horas" y en el tiempo en que estás acostumbrado a estar allí? Imagina cómo sería

tener una experiencia extracorpórea en la que sintieras como si estuvieras visitando este sitio en el momento más activo del día. Luego, concentra una vez más tu atención en la diferencia entre tu experiencia normal en este sitio y la forma en que lo experimentas ahora durante tu imaginaria OBE.

Después de que hayas pasado quince o veinte minutos en este lugar interior, vuelve al lugar exterior donde empezaste primero el ejercicio. Otra vez, evita cualquier interacción con la gente mientras continúas concentrándote en tus alrededores. Respira profundamente, cierra los ojos por un momento e imagina que estás en casa en tu confortable silla. Luego abre los ojos y regresa a casa tan rápido como sea posible.

En el momento de llegar a casa, y antes de hablar con alguien o lanzarte a otras actividades, quítate inmediatamente los zapatos y siéntate en la silla donde practicaste la relajación activa durante la Primera Semana. Entra gradualmente en un estado de relajación activa, concentrándote en la ubicación exterior de la que acabas de regresar. Recalca los detalles vividos de lo que sentiste mientras permanecías allí con los ojos cerrados e imagina que estás en casa en la silla.

Ahora es el momento de emerger de tu estado de relajación activa. Respira profundamente, estira lentamente los dedos de las manos y pies y abre los ojos. Siente la solidez de tu cuerpo y los brazos de la silla antes de levantarte y moverte por la habitación.

Instrucción de vuelo.— Tómate un descanso de varias horas después de practicar este ejercicio. Para ayudarte a integrarte en la realidad cotidiana, haz algo corriente e intrascendente, como ver tu programa favorito de televisión, llevar al perro a dar un largo paseo, tomarte una pizza de encargo o ir a ver una película.

Ahora practica este ejercicio otra vez, utilizando la misma ubicación exterior que en tu concentración intermedia, pero una diferente ubicación interior que en tu imaginaria "visita" OBE. Si utilizaste tu dormitorio cuando te concentraste durante el mediodía, por ejemplo,

podrías pensar en utilizar tu oficina para la concentración emocional de una segunda sesión a realizar en la próxima tarde o la siguiente.

Instrucción de vuelo.— Si practicando este ejercicio te notas totalmente desorientado, tener en cuenta que está de acuerdo con sus principios. Teóricamente, cuando hayas realizado el Programa de Vuelo Libre y continúes practicando los diversos ejercicios de forma regular, desarrollarás la habilidad de concentrarte en alguna ubicación sin estar limitado excesivamente por tu inmediato y físico entorno circundante.

DÍA 11
JORNADA DE COMPRAS

Hoy tomarás un descanso de los ejercicios de concentración espacial de los pasados tres días. En su lugar, el Día 11 te enseñará a concéntrate no en lugares, sino en objetos individuales, tanto familiares como extraños.

Empieza por ir a unos grandes almacenes o un multicentro al que nunca hayas ido antes. Para la primera parte de este ejercicio, tu meta esta vez será elegir una pequeña sección del área de compras y explorar los variados despliegues de objetos en venta sin comprar nada. Como en los ejercicios anteriores, ésta será una experiencia personal; así, debes reducir tus interacciones directas con otras personas al mínimo. Cuando examines y toques varios objetos, date cuenta de qué impersonal puede ser tu respuesta a esos objetos que no tienes intención de comprar. Una taza de café es otra taza de café si no tienes intención de llevártela a tu cocina de casa; un destornillador es otro destornillador si no tienes intención de comprarlo y usarlo. Emplea treinta o cuarenta y cinco minutos en tocar varios objetos en la sección del área de compras que has elegido.

Instrucción de vuelo.— Ahora toma un descanso de veinte minutos saliendo a tomar el aire antes de volver a los almacenes o multicentro.

Cuando vuelvas al área de compras, elige una sección diferente para curiosear. Tu meta esta vez será comprar un pequeño regalo, un objeto que no cueste más de diez o quince dólares, para una persona especial en tu vida.

Después de que hayas comprado el objeto y abandonado los almacenes, sácalo de su envoltura y míralo. El objeto y abandonado los almacenes, sácalo de su envoltura y míralo. El objeto puede ser uno de los cientos iguales a él en forma y función, y ahora se ha convertido en único y lleno de significado debido al significado emocional que tú le das. Lleva el objeto a casa contigo y sitúalo en un lugar prominente donde puedas mirarlo antes de dárselo a la persona que tienes en la mente. Siéntate al otro lado de la habitación, lejos del objeto, relájate y recuerda el momento en que te percataste del objeto en los almacenes por primera vez. Concéntrate mucho, por un momento, en la forma y función básicas del objeto de los almacenes. Luego desvía tu atención hacia el significado emocional del objeto como regalo a alguien a quien quieres. Lentamente continúa desviando tu concentración emocional hacia el objeto de una y otra forma durante al menos quince minutos.

Instrucción de vuelo.— Tómate un corto descanso antes de proceder a la siguiente parte de este ejercicio.

Después de tu descanso, lleva a cabo una jornada exploratorio alrededor de tu casa. Empieza concentrándote en tu casa como la recuerdas justo antes de trasladarte allí. Recuerda qué vacía y extraña te pareció, y qué diferente empezó a ser cuando la llenaste con tus objetos familiares. Ahora observa todos los objetos que te rodean en tu hogar. Selecciona objetos individuales que tengan un significado especial para ti, y recuerda la primera vez que los viste. Luego, recuerda qué hizo que esos objetos fueran especiales para ti y qué familiares y parte de tu medio ambiente han llegado a ser con el tiempo. Considera el impacto total de tus sentimientos hacia todos los objetos que te rodean. ¿Cómo influyen esos objetos en tu reacción hacia el conjunto de tu hogar?

Para la segunda fase de este ejercicio, entra en un estado de relajación activa. Cierra los ojos y concéntrate en el regalo que trajiste a casa desde la tienda. Imagina que estás flotando en el aire frente al

regalo, donde sea que esté. Concéntrate en los menores detalles de tu regalo, en su forma y función como objeto, y en su significado emocional en tu vida. Imagina que no eres más grande que un diminuto punto, y que puedes ver el objeto desde una perspectiva muy cercana vislumbrando todo a tu alrededor. Luego imagina que tienes tu tamaño normal, y que observas el objeto a distancia.

Respira profundamente y piensa en otro objeto con significado personal de tu entorno hogareño (otro distinto al regalo). Concéntrate en tus sentimientos hacia este objeto personal, y en sus menores detalles de forma, incluso detalles de los que normalmente no te das cuenta. Imagínate como un diminuto punto en el espacio con el objeto convirtiéndose en algo tan grande como el mundo, luego imagínate volviendo al tamaño normal. Respira profundamente, expulsa el aire y percibe las sensaciones de tu cuerpo.

Durante los siguientes treinta minutos, concéntrate en una variedad de objetos emocionalmente significativos de tu casa, utilizando las instrucciones anteriores.

Instrucción de vuelo.— Tómate un descanso el resto del día, dedicándote a actividades no relacionadas con el Programa de Vuelo Libre. También, antes de dormirte, lee, por favor, las instrucciones para la primera parte del ejercicio de mañana, que deberás practicar como primera actividad de la mañana

DÍA 12
CONTIGO Y SIN TI

El ejercicio siguiente debes hacerlo como primera actividad de la mañana, antes de levantarte de la cama. Tan pronto como te des cuenta de que emerges del sueño, antes incluso de abrir los ojos o moverte, concéntrate en la imagen de tu rostro observándote a ti desde fuera. Tómate tiempo y deja que la imagen de tu rostro tome forma completa en tu imaginación. Luego respira profundamente e imagina uno de los objetos con significado emocional en que te concentraste ayer. Imagina de nuevo que estás flotando en el aire frente al objeto que has elegido.

Concéntrate en tus recuerdos del objeto y su contexto inmediato; recalca los detalles estéticos del objeto y el modo en que su función puede expresarse en los aspectos incluso más pequeños de su forma. Sigue viéndote a ti mismo flotando cerca del objeto mientras consideras su lugar en tu vida.

Respira profundamente otra vez, y piensa en la zona cercana a tu cuerpo. Deja que el objeto significativo se aleje de tu conciencia inmediata y concéntrate una vez más en la imagen de tu rostro mirándote desde fuera. Como hiciste en el Día 8, imagina que estás flotando en el aire por encima de tu cama, mirando hacia abajo a tu cuerpo tumbado.

Ahora respira de nuevo profundamente. Estira los dedos de manos y pies, y abre los ojos. Tan pronto como te sientas bien, puedes empezar tus actividades matutinas normales.

Instrucción de vuelo.— Durante el resto del día, haz tus actividades normales. Puedes practicar alguno de los ejercicios de Vuelo Libre, si se te presenta una oportunidad adecuada.

Luego, a la noche, cuando te vayas a la cama y te duermas, concéntrate en la imagen de tu propio rostro mirándote desde fuera. Concéntrate también en las imágenes de los objetos significativos de tu casa. Luego, cuando te levantes al día siguiente, repite el ejercicio tal como lo practicaste esta mañana.

Instrucción de vuelo.— Ahora que has aprendido los ejercicios del Día 12, puedes incorporarlos a tus rutinas matutinas y vespertinas de forma regular. Cuando los realices, puedes utilizar el objeto que desees.

DÍA 13
QUEHACERES INACABADOS

El Día 13 del Programa de Vuelo Libre te da otra oportunidad de utilizar objetos familiares para ayudarte a provocar una experiencia

extracorpórea. Pero mientras te concentras en objetos significativos emocionalmente en el ejercicio previo, dirigirás ahora tu atención hacia los objetos insignificantes que normalmente forman parte de tu entorno.

Empieza simplemente percibiendo los objetos que das por supuestos en tu casa y tu lugar de trabajo. No es necesario que esamines alguno de estos objetos de cerca a menos que quieras; pero es importante reconocer directamente su presencia, aunque sólo sea un momento.

Es casi inevitable que, a veces, durante la primera fase de este ejercicio, percibas algún objeto familiar que de algún modo parece ligeramente fuera de su sitio. El objeto puede, por ejemplo, ser un cuadro torcido en la pared de tu oficina, un libro mal colocado en un estante o un tubo de pasta de dientes que olvidaste guardar el día antes. Cuando te concentres por primera vez en el objeto, tu impulso será probablemente volver a ponerlo en su sitio.

Resiste el impulso.

En cambio, deja el objeto y haz una pausa de varios minutos para percibir cómo esa resistencia te hace sentirte en un plano interno y profundo. Imagina cómo sería colocado el objeto, y cómo lo mirarías en su correcta posición. Concéntrate especialmente en que la posición actual del objeto le hace estar fuera de lugar.

Cuando avance el día, procura darte cuenta de qué pasa con el objeto mal colocado (para mejores resultados, no "descoloques" deliberadamente objetos para conseguir razones artificiales para practicar este ejercicio. La oportunidad es mucho más segura si se presenta de forma natural). Más tarde, cuando estés tumbado en la cama a punto de dormir, recuerda los sentimientos que tuviste cuando te percataste por primera vez del objeto descolocado. Déjate invadir por la experiencia de la incomodidad de no poner el objeto en su sitio. No exageres estas sensaciones, déjalas que afloren con naturalidad. Imagínate levantándote en medio de la noche y colocando el objeto correctamente.

Ahora que has aprendido este ejercicio, puedes practicar cuando se te presente la oportunidad. De vez en cuando te sentirás inclinado a percibir que los objetos están ligeramente fuera de su sitio en tu entorno cotidiano. Mejor que colocarlos en su sitio de una vez, aprovecha la oportunidad para dejar que algunos quehaceres inacabados luchen en tu mente subconsciente. La idea de acabar tu tarea mientras duermes puede causar una OBE.

DÍA 14
DÍAS DE PASADO Y FUTURO

Terminarás la segunda semana del Programa de Vuelo Libre con un ejercicio encaminado a alterar tu percepción del tiempo. Empieza cerrando los ojos y entra en una relajación activa. Una vez que estés profundamente relajado, imagínate a ti mismo dedicándote a las actividades que planeas para el resto de la jornada. No te precipites hacia tu planificado programa, sino que más bien concéntrate en imágenes mentales específicas de dónde estarás exactamente, cómo te sentirás y qué percibirás en varios momentos del día que comienza; tómate tiempo para hacer estos detalles tan vividos como sea posible.

Reflexiona sobre tus imágenes visuales y observa tus experiencias directas exactamente como ocurrirán en un futuro cercano. Intenta representarte incluso aquellos detalles de los que podrías no darte cuenta conscientemente cuando los sucesos realmente tengan lugar. Después de que hayas previsto mentalmente tus actividades planificadas para el día que comienza, respira profundamente y percibe las sensaciones de tu cuerpo. Estira los dedos de manos y pies, luego abre los ojos y enfréntate a la jornada.

Mientras realizas tus actividades diarias, recuerda las imágenes que tuviste antes, cuando tu cuerpo estaba profundamente relajado. Como el futuro que imaginaste está ocurriendo ahora, puedes intentar que tu propio pasado esté allí contigo, mirando por encima y observando tus actividades. Cuando te encuentres en una posición adecuada para hacerlo, para un poco en medio de tus actividades e imagina que estás flotando en el aire detrás de ti mismo. Pregúntate a ti mismo si estás realmente donde pareces estar en este momento o si podrías estar viviendo una OBE.

Respira profundamente y, aunque sea sólo por un instante, imagina formas de conexión con tu pasado. Luego regresa a la realidad presente, y continúa con tu jornada como antes.

Puedes realizar este ejercicio además imaginando que tu presente y tu futuro pueden coexistir literalmente. Por ejemplo, cuando dejes tu casa por la mañana, imagina que ves tu futuro adelantándote en la calle. Finalmente, respira profundamente e imagina que estás en rela-

ción con tu futuro. Luego, déjate llevar de golpe al presente y continúa con tu jornada.

Instrucción de vuelo.— Si puedes, practica la segunda fase de este ejercicio durante varias horas. Luego descansa durante dos o tres horas y realiza alguna actividad física distraída. Cuando hayas conseguido hacer bastante ejercicio físico, disfruta lo más posible con lo que la realidad cotidiana y tus relaciones personales puedan ofrecerte, como hiciste al terminar la Primera Semana. Has terminado la Segunda Semana del Programa de Vuelo Libre.

SEGUNDA SEMANA. RESUMEN. EL PUNTO DE PARTIDA.

DÍA 8 ELEVÁNDOSE		DÍA 9 UNA HABITACIÓN CON VISTAS	DÍA 10 ESTAR ALLÍ	
Entra en un estado de relajación	Imagínate flotando por encima de tu cuerpo te duermas al acabar el día	Entra en un estado de relajación	Elige un lugar interior significativ	
Imagina a tu conciencia contrayéndos expandiéndos sin tu forma física.		Imagina a tu conciencia dejando tu cuerpo y cruzando la habitación.	Dirígete a un lugar exterior confortable.	
Imagínate sobre tu cuerpo.		Regresa tu atención a tu cuerpo.	Cierra los ojos imagina que tienes una OBE; en de esta OBE imaginaria te ves a ti regresando a casa.	
Dirige tu foco atención y abajo entre cuerpo y el punto de		Imagínate encima de tu cuerpo te duermas al acabar el día.	Imaginando todavía que estás en de una OBE, al lugar significativo que has elegido.	
Imagínate flotando encima de tu cuerpo varios sin esfuerzo.			Observa el interior como fueras un fantasma.	
Descansa una hora y repite.				

	DÍA 11 JORNADA DE COMPRAS		DÍA 12 CONTIGO Y SIN TI
Regresa al sitio exterior. y allí. imagina que estás en casa.	Ve a unos almacenes o multicentro.	Explora tu casa y los objetos significativos emocionalmen	Antes de irte a la cama imagina tu cara observándote desde arriba.
Ve a casa.	Explora una variedad de objetos.	Entra en un de relajación activa.	Imagínate flotando frente a uno de los objetos de tu casa.
Entra en relajación e imagina vuelves al interior significativo.	Tómate un descanso de veinte	Imagínate encogiéndote flotando frente regalo que has comprado.	Imagina tu cara de nuevo. luego abre los ojos y vete a la cama.
Regresa a un estado de	Vuelve a a una sección	Imagínate frente a uno	Cuando te duermas por la

conciencia activa y despierta.	diferente de tienda.	los objetos significativos tu casa.	noche, recuerda todos los objetos de tu casa e imagínate flotando encima de tu cuerpo.
Imagínate encima de tu cuerpo te duermas a la noche.	Elige y compra pequeño para una persona especial en tu Después de la tienda analiza tu compra. Tómate un descanso.	Imagínate adoptando tu tamaño volviendo al estado conciencia y despierta. Cuando te duermas, al acabar el día recuerda los objetos e imagínate flotando de tu cuerpo.	(Continúa)

SEGUNDA SEMANA. RESUMEN.
(Continuación)

DÍA 13 QUEHACERES INACABADOS	DÍA 14 DÍAS DE PASADO Y FUTURO	
Antes de irte a la cama, imagina tu cara observándot Luego levántate.	Antes de irte a la cama, imagina tu cara observándot Luego, abre los ojos y levántate.	Imagina sitios de conexión con tu propio pasado, luego vuelve a la presente y continúa con tu jornada.
Percibe los objetos que a menudo das por supuestos en tu entorno.	Entra en un estado de relajación activa.	Cuando te vayas a dormir a la noche, imagina tu cara flotando en el aire por encima de ti.
Percibe un objeto que parece descolocado fuera de lugar. No lo cologues	Imagina las cosas que quieres hacer durante día de hoy.	
Cuando te vayas a la cama imagínate colocando el objeto durante noche. mira tu cara flotando de ti y duérmete.	Levántate y comienza tu jornada.	
	Cuando tu jornada, recuerda imágenes que tuviste antes procura que tu pasado contigo.	

TERCERA SEMANA:

GANANDO ALTITUD

Día 15: VUELOS NOCTURNOS
Día 16: NO HAY SITIO COMO EL HOGAR
Día 17: EL SONIDO DE LA MÚSICA
Día 18: "JACUZZI" EN EL CIELO
Día 19: LA SENDA DE LA MEMORIA
Día 20: VUELO LIBRE SEXUAL
Día 21: VARIACIONES ERÓTICAS

TERCERA SEMANA:
GANANDO ALTITUD

Los ejercicios de la Tercera Semana te ayudarán a provocar OBEs en una gran variedad de circunstancias. Aprenderás cómo provocar espontáneamente experiencias extracorpóreas en el momento de dormirte o de despertarte. También aprenderás cómo compartir tus OBEs con un compañero. Finalmente, te instruiremos en una de las facetas más estimulantes de nuestro programa: experiencias extracorpóreas eróticas, incluyendo el sexo OBE.

Antes de comenzar la Tercera Semana, tómate unos minutos para considerar cómo sería sentir OBEs. ¿Cómo han influido estas expectativas en tu interpretación de tu experiencia personal en el Programa de Vuelo Libre hasta ahora? ¿Es posible que hayas tenido una OBE incluso sin haberlo hecho? Si después de todo lo que has realizado, todavía conservas la creencia popular de que las OBEs implican necesariamente elementos tan fantásticos como sogas de plata, cuerpos astrales, entidades descarnadas u otros planos de existencia, puedes considerarte perdido para esta causa.

En otras palabras, tus expectativas acerca de la experiencia deben ser realistas y no exageradas. El Programa de Vuelo Libre puede abril-nuevas formas de experiencia para ti, pero serás más propenso a tener estas experiencias si simplemente las dejas fluir. Descubrirás lo que estas experiencias significan para ti si las exploras en tus propios términos, sin imponer interpretaciones de sistemas de creencias místicas,

ocultismo o relatos anecdóticos. Si no te constriñes con expectativas rígidas, puedes lograr tus propias OBEs caracterizadas por rasgos que sean totalmente únicos y nuevos.

En el momento en que hayas alcanzado la Tercera Semana, se te puede preguntar si has logrado progresos satisfactorios. Si has tenido una experiencia extracorpórea en algún momento durante el Programa de Vuelo Libre, no habrá dudas sobre esta cuestión para ti. Si no has tenido todavía una OBE, puedes asegurar que todavía estás haciendo progresos en el programa al seguir realizando los diversos ejercicios que se describen.

Hayas o no tenido una experiencia extracorpórea completa al llegar la Tercera Semana, los ejercicios que siguen te harán sentir mucho mejor con la búsqueda y exploración de nuevos y diferentes puntos de vista psicológicos. Puede también ayudarte a llevar estos nuevos y diferentes puntos de vista hasta el límite —al terreno de la OBE—.

DÍA 15
VUELOS NOCTURNOS

En el Día 15 del Programa de Vuelo Libre aprenderás cómo provocar OBEs mientras te quedas dormido. Empieza visitando un museo u otra sala de exhibición pública que despierte fuertes sensaciones y emociones positivas. El lugar que elijas puede serte familiar, pero no debe ser algún sitio que hayas utilizado para algún otro ejercicio de Vuelo Libre. El museo de Historia Natural de Nueva York sería un lugar ideal para llevar a cabo esta fase del ejercicio, igual que algún museo de arte, jardín botánico o planetario.

Procura estar al menos dos o tres horas inmerso en el ambiente que has elegido. Disfruta con ello. Olvida cualquier cosa fuera de lo que concierne a ello y simplemente aprecia lo expuesto. Antes de irte, compra algún pequeño recuerdo o tarjeta que más tarde te ayude a recordar las sensaciones que tuviste cuando recorriste la exposición. Coloca estos objetos cerca de la cabecera de tu cama antes de acostarte a la noche.

Empieza practicando la siguiente fase de este ejercicio justo después de irte a la cama. Cuando estés ya cabeceando, despeja tu mente y date permiso para tener una OBE en algún momento durante la noche. Puedes, por ejemplo, repetir la frase siguiente en tu mente: "Me doy permiso para tener una experiencia extracorpórea."

No te digas que vas a intentar tener una OBE, ya que nosotros sólo intentamos cosas que creemos que podemos ser capaces de realizar. Simplemente, deja que tu mente consciente exprese tu conformidad a la idea de tener una OBE. Despeja tu mente de todos los demás pensamientos en el momento en que te des este permiso, y luego deja volar el pensamiento.

Piensa en cosas simples y positivas. Concéntrate en tener una OBE en algún momento del futuro, cuando tu mente subconsciente decida que es apropiado para ti tenerla —esta noche o en algún otro momento en que tu ser interior se sienta listo para disfrutar esta experiencia. Tan pronto como hayas hecho esto, deja que tus pensamientos vuelen con recuerdos placenteros del tiempo que empleaste en recorrer la exhibición que visitaste un poco antes.

Dependiendo de tu personal predisposición, esta técnica puede dirigirse a muchos tipos diferentes de OBEs espontáneas. Por ejemplo, puedes simplemente encontrarte sintiendo como si estuvieras levantado y fuera de la cama en un determinado momento de la noche, para luego mirar y darte cuenta de que tu cuerpo está todavía tumbado en la cama. A la inversa, puedes encontrarte a ti mismo teniendo un sueño vivido que gradual o repentinamente se transforma en OBE. Si eres propenso a los sueños lúcidos, en los que eres consciente de tener un sueño mientras el sueño se desarrolla, puedes también intentar una variación de este ejercicio dándote permiso de tener una OBE en algún momento durante el curso de uno de estos sueños.

Si quieres, cuando te quedes dormido, puedes también darte permiso para "regresar" mentalmente a la exhibición que recorriste un poco antes ese día.

Una vez hayas aprendido el ejercicio de Vuelo Nocturno, se convertirá en parte permanente de tu repertorio OBE. Cada noche antes de irte a dormir, date permiso para tener una OBE. Haz lo mismo cuando te levantes en un momento en medio de la noche. La técnica es tan simple que se puede practicar también durante la relajación activa, y con alguna de las otras técnicas de imaginación que has aprendido durante las dos semanas anteriores.

Instrucción de vuelo.— Por favor, lee las instrucciones para el Día 16 antes de dormirte.

DÍA 16
NO HAY SITIO COMO EL HOGAR

Darte permiso para tener una OBE cuando te duermas puede tener un efecto particular cuando se combina con los ejercicios psicológicos adicionales, como el que sigue. Empieza este ejercicio como primera actividad de la mañana, mientras estás tumbado en la cama. Cuando empieces a despertarte, continúa tumbado en la cama con los ojos cerrados y no te muevas (si normalmente te despiertas con la ayuda de un despertador o los ladridos del perro del vecino, te sugerimos que tomes medidas más sutiles para hacerlo esta mañana, como usar un despertador de radio para despertarte con música suave).

Cuando te despiertes, tómate unos cuantos minutos para sentir tu cama debajo de ti; percibe los sonidos de la mañana y los olores de tu alrededor. Siente el agradable ambiente emocional que te hace saber que estás despertando en un ambiente familiar. Respira profundamente y abre los ojos. Luego tómate unos minutos para observar la habitación antes de levantarte y empezar el día.

Para la siguiente parte de este ejercicio, elige un sitio inusual para pasar la noche: el sofá del cuarto de estar, la bañera o el suelo de la cocina. Para que sea una novedad aún mayor, intenta dormir en casa de un amigo o en una habitación de motel esa noche. Luego, cuando te sientas a punto de caer dormido o de despertarte en este sitio inusual, imagina que estás tumbado medio despierto en tu propia cama, experimentando todas las sensaciones que asocias con estar allí.

Una vez hayas aprendido este ejercicio, puedes practicarlo en algún momento en que te encuentres a punto de dormirte o de despertarte en un ambiente extraño. Si estás a punto de empezar las vacaciones mientras realizas el Programa de Vuelo Libre, éste es un ejercicio particularmente bueno para practicar en el transcurso de tu viaje. Recuerda, "No hay sitio como el hogar", como diría Dorothy.

Como podrás imaginar, este mismo ejercicio puede practicarse al revés —imaginando que te quedas dormido o te despiertas en algún otro lugar mientras estás realmente tumbado en tu propia cama en casa—. Sé creativo. No imagines sólo que estás durmiendo en una habitación familiar como el vestíbulo. ¿Cómo te situarías en un ambiente no familiar como una habitación del Hotel Plaza de Nueva York o el césped de la Casa Blanca o el fondo del Gran Cañón?

Imaginarte durmiendo o despertando en un ambiente diferente puede ser un método eficaz para provocar OBEs. Este método puede incluso ser más efectivo cuando se combina con la técnica de darte permiso a ti mismo para tener una OBE en el momento de dormirte.

DÍA 17
EL SONIDO DE LA MÚSICA

Las experiencias extracorpóreas pueden tomar las dimensiones que tú quieras darle, y una de las formas más efectivas para regular tu estado mental es a través de la música. De hecho, para mucha gente, escuchar una composición musical vibrante emocionalmente puede ser la forma más segura de llegar a tener una experiencia extracorpórea.

Ya que la moderna tecnología ha hecho transportable a la música, puedes disponer de una banda sonora elegida personalmente para cualquier tipo de experiencia interna que puedes sentir o tener, no importa dónde suceda o en qué momento. Todo lo que necesitas es una radio estéreo, casete o tocadiscos, un par de audífonos y música apropiada para el momento apropiado.

Para el propósito de provocar OBEs, te recomendamos composiciones clásicas elevadas, inspiradas y fuertes como el *Mesías* de Handel, la *Misa Solemne* de Beethoven, la música funeraria masónica de Mozart o *Gran Réquiem* en C, *Gloría* de Vivaldi, el *Réquiem* de Brahms o la *Fuga en G* para órgano de Bach. Si prefieres, puedes utilizar música soul o jazz moderno, grabaciones de artistas como Sade o Tangerine Dream. Puedes también optar por música electrónica como la de Kitaro o Vangelis. La música popular con toques de lirismo puede ser perturbadora, aunque, si te emociona, puedes utilizar ese tipo de música cuando tú quieras. Nuestros propios gustos en esta materia se inclinan en su mayor parte por la llamada música "New Age", que consideramos la más adecuada para provocar el sueño que favorece a las OBEs. También diremos que desaconsejamos el uso de la música de *rock* duro, que mucha gente encontraría demasiado agresiva emocionalmente para ayudar a mantener un estado relajado y de meditación.

Instrucción de vuelo.— Antes de empezar, necesitarás elegir y preparar la música para el día 17.

Como realizarás este ejercicio dos veces en el transcurso del día, elegirás dos diferentes temas, cada uno que refleje un diferente estado de ánimo. Cuando hagas tus grabaciones, debes estar seguro de que cada tema seleccionado dure al menos una hora; obviamente, esto puede requerir que grabes un *single iras* otro hasta que la grabación ocupe dicha cantidad de tiempo.

En el Día 17 practicarás la relajación activa en una ubicación inusual. También utilizarás distintas clases de música vanguardista. Tu fin: explorar los caminos en que estos factores influyen en las características de tu experiencia interior.

Empieza por seleccionar un apartado, pero seguro, lugar que sea diferente a la confortable silla en que normalmente practicas la relajación activa. Inténtalo en la escalera de incendios, fuera de la ventana de tu apartamento, el patio trasero, el asiento delantero de tu coche, apareado en la playa, o en un banco en una iglesia de pueblo. Si te pone nervioso el estar solo, lleva contigo a un amigo de confianza que no tenga inconveniente en aguardar a distancia mientras te vigila y te deja el tiempo necesario para realizar al completo este ejercicio.

Cuando llegues a tu sitio elegido, tómate unos minutos para encontrar una zona donde estés seguro, cómodo y no seas molestado. Pon la música, sitúala en un nivel de audición agradable, cierra los ojos y empieza a entrar en un estado de relajación activa.

Cuando te encuentres relajado, imagina que estás tumbado en tu silla favorita, donde has practicado ya antes relajación activa. Deja que esta sensación vaya y venga sin forzarla. Cuando te sientas profundamente relajado, imagina que ves tu rostro observándote desde arriba. Escucha la música sonando al fondo y déjate volar entre las sensaciones y las emociones que ella te estimula. Imagina que puedes sentirte flotando unas cuantas pulgadas por encima de tu cuerpo.

Deja que el impacto de estas imágenes y sensaciones te envuelvan en el transcurso de la hora siguiente. Por ejemplo, imagínate alejándote en el aire por encima de tu cuerpo. Observa el entorno circundante como estructuras musicales. Percibe cómo tus propios sentimientos e imágenes mentales están influidos por el ambiente y la

música. Finalmente, cuando la música se acerque a su fin, vuelve a ti de forma gradual, al estado de conciencia despierta y activa. Luego emplea al menos veinte minutos relajándote en este lugar elegido antes de dejarlo.

Instrucción de vuelo.— Tómate un descanso de tres horas.

Más tarde, después de llegar a casa, pon el segundo tema que has grabado y repite el ejercicio en el confort de tu silla. Percibe qué sensaciones e imágenes provoca la música con su poder, incluso cuando estás en un entorno cotidiano.

Mientras practicas este ejercicio en casa, también puedes experimentar escuchando el mismo tema musical que utilizaste antes para el primer ejercicio. Puedes encontrar que la música te lleva mentalmente a imágenes del lugar donde practicaste el anterior ejercicio. Puedes también encontrar que la música genera emociones similares a las que experimentaste en ese momento. Puedes incluso descubrir que la música ayuda a profundizar en la experiencia que tuviste antes.

Instrucción de vuelo.— Una vez que hayas practicado este ejercicio, puedes querer experimentar con un número de lugares y tipos de música muy diferentes para ver cómo afecta esto a tu experiencia interior, y a tu habilidad para tener una OBE. Como no siempre puede resultar práctico llevar un casete contigo, puedes incluso querer guardar al menos un tema de música favorito en la memoria. Una vez que hayas encontrado una selección que te coloque en el estado de ánimo ideal, puedes "poner" el tema en tu imaginación cuando quieras.

Cuando continúes con el Programa de Vuelo Libre, puedes descubrir que escuchar una selección musical determinada antes de un ejercicio o de irte a dormir puede ayudarte a entrar en un ambiente receptivo propicio para provocar OBEs.

DÍA 18
"JACUZZI" EN EL CIELO

En el Día 18, combinarás varias de las técnicas aprendidas en anteriores ejercicios y practicarás éstas en una ubicación especial que conduzca a una OBE — en el entorno relajante de una bañera caliente o una "Jacuzzi."

En la medida de lo posible, te recomendamos encarecidamente que utilices un "Jacuzzi" para este ejercicio, ya que la temperatura puede regularse fácilmente y mantenerse, y los continuos sonidos de la corriente y las sensaciones que producen los surtidores de agua son particularmente convenientes para los ejercicios del Vuelo Libre. Muchas sociedades tienen lugares públicos en los que es posible alquilar una habitación privada con una sauna y un "Jacuzzi", con unos precios establecidos según la cantidad de tiempo. Te recomendamos utilizar un sitio privado para este ejercicio; las bañeras ubicadas en tu gimnasio o balneario pueden interrumpir el ritmo del ejercicio. Si te es imposible el acceso a un sitio privado, tu propia bañera de casa es una alternativa aceptable. Deja que el grifo mane lentamente para conservar el agua caliente y que fluya a tu alrededor. (Puede que necesites adaptar el tapón para evitar que desborde.)

Como entrarás en un estado de profunda relajación mientras practicas este ejercicio, te recomendamos que pidas a un amigo de confianza que permanezca contigo para garantizar que no te fatigues o te duermas en la bañera mientras sigues las instrucciones. *Es muy importante que no realices este ejercicio solo.* (Puedes llevar un traje de baño mientras llevas a cabo el ejercicio, si lo haces te sentirás más cómodo). Para evitar que te electrocutes, tu amigo debe también manejar el casete. Utilizarás la misma música que utilizaste el Día 17.

Empieza sentándote en la bañera con el agua a temperatura moderada. (Que la temperatura no sea demasiado elevada, ya que permanecerás en el agua al menos treinta minutos.) Métete, estírate y ponte cómodo. Coloca tu cuerpo de forma que te permita relajarte completamente sin que te escurras en el agua. Si estás en un "Jacuzzi", regula los grifos y siéntate entre ellos para poder sentir su vibración sin que caigan directamente sobre tu cuerpo.

Que tu amigo ponga la música mientras cierras los ojos y entras progresivamente en un estado de relajación activa. Utiliza las vibracio-

nes del agua caliente para ayudarte a imaginar las corrientes cálidas moviéndose lentamente por todo tu cuerpo y relajando cada uno de tus músculos. Luego, antes de empezar, que tu amigo lea lentamente las instrucciones siguientes, haciendo momentáneas pausas cuando se indique.

Recuerda sutilmente, casi como un pensamiento momentáneo, que estás dispuesto a tener una experiencia extracorpórea. No te precipites, deja que tu mismo percibas el pensamiento y rápidamente lo dejes ir mientras continúas la relajación. (Pausa.)

Según te vayas relajando más y más, deja a tus pensamientos deslizarse entre los sonidos del agua caliente fluyendo a tu alrededor y la música sonando al fondo. Imagina que tu cuerpo se extiende y va haciéndose más grande. (Pausa.) Imagina que tu cuerpo se funde con el agua que te rodea hasta que no hay distinción alguna entre tú y el agua caliente. (Pausa.) Imagina que tu rostro te observa desde fuera. (Pausa.) Siente cómo tu conciencia se vuelve más y más ligera mientras tu cuerpo físico se hace más y más pesado y está más y más relajado.

Respira profundamente; huele la humedad y siente el olor en el aire a tu alrededor. Luego respira de nuevo profundamente e imagínate experimentando estos mismos olores y sensaciones en cualquier otro sitio.

No intentes prefijar una ubicación determinada en la que concentrar tu conciencia. Deja en cambio que las sensaciones despertadas por la música y el agua te sugieran un lugar de tus recuerdos y pensamientos inconscientes más profundos. Deja que las imágenes y las sensaciones a cerca de ese lugar surjan por sí mismas. Imagina que todas las sensaciones que estás experimentando en este momento están sucediendo en el lugar que ha surgido de tu mente inconsciente. (Pausa.)

Ahora deja que tu cuerpo se hunda rápidamente relajándose en el agua, mientras dejas a tus pensamientos vagar entre las imágenes y sensaciones del otro lugar.

Tómate al menos veinte minutos para disfrutar de esta experiencia interior.

El lector y el viajero de OBE guardarán ahora silencio durante veinte minutos. Cuando acabe este tiempo, el lector recitará la instrucción siguiente:

> Ahora concentra tu atención de forma gradual en tu cuerpo y regresa al estado de conciencia activa y despierta.

> **Instrucción de vuelo.**— Aclárate con agua fría o templada inmediatamente después de este ejercicio. Luego túmbate y descansa al menos media o una hora antes de levantarte e inicia alguna de tus actividades normales.

DÍA 19
LA SENDA DE LA MEMORIA

En el Día 19 llegarás a ser más adepto que nunca a concentrarte en lugares lejanos. Una vez más, combinarás varias técnicas aprendidas en anteriores ejercicios y practicarás éstas en un ambiente acuático cálido y relajante. Como en el ejercicio del día anterior, empezarás practicando la relajación activa en una bañera o "Jacuzzi". Te pedimos de nuevo que invites a un amigo de confianza a vigilarte y ayudarte con algún detalle de este ejercicio.

Antes de empezar, piensa en un sitio familiar de tu pasado en el que te gustaría concentrarte para este ejercicio. El lugar puede ser una habitación en casa de tus padres, el dormitorio de tu antiguo colegio o algún sitio que conozcas bastante bien, tanto como para que te ofrezca una intensa experiencia interior.

> **Instrucción de vuelo.**— Mucha gente preferirá concentrarse en un jardín de infancia. Sin embargo, si tie nes sentimientos sin resolver acerca de tu niñez, te recomendamos que lo consultes con tu terapeuta o te prepares para afrontar las emociones perturbadoras que seguramente te sugerirá. Si tienes dudas acerca de tu habilidad para controlar una experiencia así, simple-

mente concéntrate en un lugar más agradable, pero igual de intenso en sensaciones psicológicas, como una playa favorita donde alguna vez hayas vivido una fiesta maravillosa, o una bella catedral donde sintieras una profunda sensación de paz interior.

Ahora, piensa en qué recuerdas del lugar que tienes en la mente. Por ejemplo, si tu lugar es la casa donde creciste, ¿qué clase de música escucharías allí? Si es el edificio donde trabajas, ¿qué música suena por los altavoces? Si no asocias un tipo de música particular a tu lugar, qué clase de música es emocionalmente compatible con él? Cuando decidas una música apropiada, haz una grabación de cuarenta y cinco minutos con ella.

Una vez tus arreglos musicales estén preparados, el ejercicio puede comenzar. Si es posible, regresa al lugar donde practicaste el ejercicio del Día 18. Empieza regulando la temperatura del agua a un nivel moderadamente caliente, que resulte agradable. Recuerda colocarte de forma que puedas relajarte profundamente sin escurrirte dentro del agua. Con la música sonando al fondo, cierra los ojos y utiliza el agua caliente vibrante para ayudarte a imaginar corrientes cálidas moviéndose por tu cuerpo y relajando todos tus músculos. Ahora ya podrás darte cuenta de que entrar en un estado de relajación activa se va haciendo cada vez más fácil, y que te lleva menos tiempo que al principio conseguir relajarte profundamente. Como hiciste en el día anterior, dite a ti mismo que estás dispuesto a tener una OBE; luego, deja que tu pensamiento vuele y lo olvide. Imagina la fuerza de tu cuerpo mezclándose con la fuerza del agua en movimiento.

Cuando consigas llegar a este estado, tu compañero empezará a leer en voz alta las instrucciones siguientes, sustituyendo al nombre del lugar que hayas escogido cuando sea posible.

Imagina que estás en el lugar que has elegido. Imagínate sentado o de pie, experimentando la energía de todos tus sentidos. (Pausa.) ¿Cómo huele aquella zona? (Pausa.) ¿Hay algo especial que te haya sucedido allí? (Pausa.) Déjate llevar explorando todos tus sentimientos y emociones acerca del lugar, (Pausa.) ¿Qué te hace feliz? (Pausa.) ¿Triste? (Pausa.)

¿Qué gente hay allí? (Pausa.) ¿Qué sientes por este lugar desde tu perspectiva actual? (Pausa.) Piensa en el sitio en que te has estado concentrando, no como lo recuerdas, sino exactamente como lo miras y sientes en este momento, dejando que surja gradualmente todo el caudal de emociones y sensaciones. (Pausa.)

Ahora explora el lugar desde perspectivas distintas y sorprendentes. (Pausa.) Si te estás concentrando en una habitación, por ejemplo, permítete explorarla desde arriba, cerca del techo, (Pausa.) Imagínate sentado en diferentes posiciones para lograr distintos puntos de vista. (Pausa.) Imagínate de espaldas, en el suelo, observando. (Pausa.) Luego explora la habitación en la que has estado concentrándote desde la habitación de al lado. (Pausa.) Poco a poco, muévete de un sitio a otro por los alrededores, explorando cada posición desde continuos cambios de perspectiva. (Pausa.)

Relájate en el agua, sumergiéndote en el lugar en el que te has estado concentrando. Deja que surjan sensaciones que vuelen por tu conciencia sin analizarlas ni controlarlas. Observa tus imágenes interiores como si fueran escenas de una película. Tienes veinte minutos, yo te haré saber cuándo acaba el tiempo. Pero intenta recordar, estás a cargo de tu propia experiencia. Si empiezas a sentirte incómodo, armoniza los sonidos y las sensaciones de tu cuerpo tumbado en el agua. Para hacerlo, desviarás inmediatamente tu foco de atención a tu perspectiva familiar y a la realidad.

El lector y el viajero de OBE guardarán ahora silencio durante veinte minutos. Cuando pase este tiempo, el lector leerá las instrucciones siguientes:

Ahora concéntrate de forma gradual en tu cuerpo y regresa a la conciencia activa y despierta.

Instrucción de vuelo.— Aclárate con agua fría o templada inmediatamente o una hora antes de volver a tus actividades diarias.

DÍA 20
VUELO LIBRE SEXUAL

En el Día 20 aprenderás cómo compartir con un compañero tus experiencias extracorpóreas. Te recomendamos que este ejercicio sea practicado por dos adultos conscientes que estén acostumbrados a compartir el sexo y dormir juntos. Si tu situación personal hace que esto sea imposible, sin embargo, el ejercicio puede también realizarse con un amigo platónico de confianza.

Si estás acostumbrado a dormir con tu compañero, dormiréis en habitaciones separadas para este ejercicio. Aseguraos de sincronizar vuestras sesiones prácticas desde dos sitios diferentes. Si no estás acostumbrado a dormir con el compañero que has elegido para este ejercicio, podéis de todas formas sincronizar vuestras sesiones uno con otro y seguir las instrucciones siguientes de la forma más agradable posible. Por ejemplo, si el componente sexual del ejercicio es inadecuado en vuestras relaciones, sustituirlo por una conexión de tipo emocional.

Tú y tu compañero empezaréis ambos entrando en un estado de profunda relajación justo antes de dormir. Mientras estéis en este estado, recordad las sensaciones sexuales y físicas que tenéis cuando estáis junto a vuestro compañero. ¿Qué posiciones adoptáis normalmente cuando estáis en la cama juntos? ¿Qué sientes al enlazar tus brazos alrededor de tu compañero y apretarte contra él o ella? ¿Cómo de lentas y suaves son tus manos recorriendo las curvas del cuerpo completamente desnudo de tu compañero, sintiendo el calor y suavidad de su piel? ¿Qué sientes al escuchar a tu compañero respirar y al notar los rítmicos movimientos de su cuerpo? ¿Qué olores asociados con tu compañero afectan a tus sensaciones sexuales hacia esa persona? ¿Cómo reaccionas al contacto de sus dedos, o a la humedad de su lengua? ¿Qué parte te gusta tocar y ser tocado por tu compañero? ¿De qué formas os tocáis el uno al otro en esos sitios especiales, y qué te hace sentir esto, emocional y físicamente?

Si tu compañero está en un ambiente familiar, como tu dormitorio, puede ayudar a este ejercicio recordar la habitación y todas las sensaciones asociadas al compañero con los mayores detalles posibles. Si él o ella no están en un ambiente familiar, imagina a tu compañero tumbado en una posición conocida cerca de donde tu estás ahora mismo.

Concretamente, recuerda algunas emociones que te recuerdan la forma de ser de esta persona, y lo que sientes cuando os acariciáis el uno al otro de forma especial, sexual.

¿Qué clase de cosas hacéis y decís tu compañero y tú cuando estáis tranquilamente tumbados juntos en la cama? ¿Qué cuando os unís en el calor de una sesión amorosa? Aunque estéis físicamente separados, hablaos uno a otro de vuestras fantasías, imaginando que podéis escucharos los pensamientos: *Déjame tocarte aquí. Justo aquí. Justo ahora.* Imagínate tocando a tu compañero de una forma especial mientras le dices estos pensamientos con la mente, sintiendo todas las sensaciones que te asocian con esta acción.

Luego, escucha la respuesta imaginaria de tu compañero en tus pensamientos: *Qué sensación tan agradable.* Imagina a tu compañero respondiendo sexual y emocionalmente a tus pensamientos de caricias y mimos. Luego imagina a tu compañero acariciándote, "escuchando" sus palabras de nuevo en la mente: *Quiero sentir que te excitas. Me estimula que te estimules. Oh, es maravilloso.*

Recuerda lo que sientes cuando tu compañero te acaricia de forma especial. Imagínate sintiendo esas mismas sensaciones en este mismo momento.

Si estás acostumbrado a tener relaciones sexuales con tu compañero, simplemente concéntrate en las sensaciones físicas y emocionales que tienes cuando estás en su presencia e imagínate sintiendo esas mismas sensaciones ahora a distancia. Puedes mantener esta experiencia interior durante un período de tiempo acordado previamente con tu compañero o durante tanto tiempo como te resulte agradable.

Tú y tu compañero podéis continuar este ejercicio tan lejos como llegue la imaginación y resulte agradable —la culminación perfecta, desde luego, sería imaginaros teniendo una cópula el uno con el otro a distancia física—. En principio, el resultado puede ser poco más que un sentido de camaradería compartida, comunicación o sexualidad añorada, simplemente un sentido compartido de unión a distancia. Tanto en esta sesión inicial como en las siguientes, el resultado puede ser también una mutua OBE que añadir a la maravillosa nueva dimensión de una conexión sexual y emocional.

Este ejercicio puede practicarse cuando tú y tu compañero os encontréis separados físicamente. Puede practicarse mientras os dormís o mientras estáis juntos en un estado de relajación activa. Si

ambos estáis de acuerdo en ello, podéis incluso experimentar practicando este ejercicio sin sincronizaros de antemano. Podrás ver que es útil anotar descripciones independientes de experiencias individuales para poder así comparar notas después.

DÍA 21
VARIACIONES ERÓTICAS

Hoy practicarás una forma avanzada del ejercicio de OBE compartida. Como en el Día 20, tú y tu compañero dormiréis en camas distintas, preferiblemente en habitaciones o edificios separados. Antes de que os separéis, sin embargo, tomaréis un baño juntos a la luz de las velas, luego estaréis al menos una o dos horas dándoos masajes uno al otro con aceite caliente y besándoos, tocándoos y poseyéndoos el uno al otro, y haciendo el amor apasionadamente. Podría también contribuir a crear atmósfera encender velas y quemar incienso en la habitación donde habéis tenido relaciones sexuales. Suponed que acabéis de encontraros, y que os habéis descubierto sexualmente el uno al otro por primera vez. Piensa en aquellos rasgos de la sexualidad de tu compañero que más te atrajeron y excitaron cuando os unisteis por primera vez, y que con más fuerza te afectan ahora. Utiliza esta experiencia como una oportunidad de disfrutar totalmente y de conectar uno con otro en un plano físico, emocional y espiritual, olvidándoos de pensar durante todo este tiempo en nada que no concierna a ello.

Intentad alguna técnica sexual favorita, como acariciar lentamente a tu compañero aumentando el número y poder de los orgasmos, o hacerle ligeras cosquillas con una pluma o un pincel. Luego piensa en alguna cosa igualmente excitante para que te haga tu compañero, como rociar tus órganos sexuales con crema de chocolate, mermelada de naranja caliente o salsa, y lamerlo lentamente, frotar cubitos de hielo ligeramente sobre tus pezones o cubrirte con pañuelos de seda de colores. Si no es posible hacer un contacto sexual con tu compañero, tus acciones deberán ser lo más afectuosas posible —besándoos uno a otro, abrazándoos o incluso cogiéndoos las manos.

Debéis luego separaros, pasando la noche en ubicaciones físicamente separadas, y acordad pensar en vuestras más recientes experiencias emotivo-sexuales juntos y momentos determinados mientras ambos os dormís o caéis en un estado de relajación activa. Como

hiciste el Día 20, recuerda las sensaciones físicas y sexuales que tuviste cuando estabas con tu compañero, imaginando que estás aún conectado con el otro en este momento en un nivel interior y profundo.

De nuevo, sincronizaros cuidadosamente desde vuestras dos ubicaciones diferentes y, en la medida de lo posible, tomad notas acerca de vuestros sentimientos y experiencias. Empieza por entrar en un estado de relajación activa profunda y recuerda cómo te sentías al estar con tu compañero. ¿Asocias algún olor especial con esa persona? Recuerda el olor del jabón de tu compañero, las ropas, colonia o perfume, y especialmente el aroma del aceite de masaje que utilizasteis en la fase anterior de este ejercicio cuando estabais juntos.

Recuerda todas las sensaciones físicas que te asocian con tu compañero. Concéntrate también en qué emociones sientes cuando piensas en esa persona. Si tu compañero está en tu dormitorio, piensa en la habitación. ¿Dónde están situados los muebles? ¿Cómo está dispuesta la habitación? Recuerda la habitación con todo el detalle que puedas, recalcando especialmente cómo era vista y sentida mientras tú y tu compañero estabais hacien el amor. Si tu compañero está en un entorno no familiar imagínate a él o a ella en una postura conocida cerca de ti, donde estás ahora mismo.

Piensa en tu compañero, lo que le gusta a él o a ella, el sonido de su voz, el calor de su cuerpo desnudo apretándose contra el tuyo. Recuerda los actos sexuales especiales que hicisteis juntos en la fase anterior del ejercicio. ¿Qué os hizo sentir a los dos? Piensa ahora en tu compañero, haciendo lo que él o ella estaba haciendo entonces. Piensa en ti mismo haciendo también en este momento lo que hacías entonces a tu compañero. Ahora piensa en algo sorprendente para conectar mentalmente con él. Imagínate besándolo en algún sitio particularmente sexy y afectuoso, acariciando ligeramente sus órganos sexuales, o acarician la suavidad de las curvas de su cuerpo completamente desnudo.

Imagínate escuchando respirar a tu compañero; imagina que su respiración se hace irregular y agitada cuando hacéis el amor. Percibe los cambios de tu propia respiración cuando tienes pensamientos sexuales y consideras los sentimientos que tu compañero tiene hacia ti ahora.

Habla otra vez de tus pensamientos y fantasías a tu compañero con la mente. *Muévete de esta forma, así puedo tocarte justo aquí, en este momento.* Imagínate a ti mismo acariciando delicadamente los órganos sexuales de tu compañero mientras le transmites estos pensamien-

tos con la mente. Siente la respuesta de tu compañero a tus caricias.

Escucha la contestación imaginaria de tu compañero: *Más, más, no te pares.* Imagina que tu compañero se excita cada vez más ante la sensación de tu caricia. Luego imagina a tu compañero tocándote de forma similar, y diciéndote al mismo tiempo; te voy a tocar aquí. Y aquí. Y aquí.

Recuerda los sentimientos que tienes cuando tu compañero te acaricia, e imagínate sintiendo esas mismas sensaciones ahora. Dile a tu compañero en tus pensamientos, me gusta eso, tócame aquí, mientras yo te acaricio. Continúa imaginándote que te comunicas y tienes relaciones sexuales con tu compañero de esta forma, llegando lentamente a un punto en que podéis imaginaros viviendo juntos el climax aunque a distancia.

Si no sueles tener relaciones sexuales con tu compañero, concéntrate en los sentimientos físicos y emocionales que tienes cuando estás con esa persona e imaginaros compartiendo ese sentido de presencia física uno del otro, pero a distancia. Como antes, puedes continuar explorando esta experiencia interior durante un período de tiempo acordado de antemano, o tanto tiempo como os resulte agradable hacerlo.

Como en el Día 20, el resultado inicial de este ejercicio puede ser tan sólo una enorme fantasía sexual. Sin embargo, con la práctica repetitiva, en conjunción con el resto de los ejercicios de Vuelo Libre, puede llegarse a una mutua y explosiva OBE. Como este ejercicio puede practicarse siempre que tú y tu compañero encontréis necesario estar físicamente separados, puede ser una vía para ambos de mantener un sentido de comunicación y sexualidad compartida.

Si tú y tu compañero realizáis este ejercicio mientras uno o los dos os dormís o caéis en un estado de relajación activa, os recomendamos encarecidamente que recordéis vuestras experiencias y comparéis notas más tarde. Podéis también disfrutar reforzando estas experiencias mentales representándolas con exquisito detalle la próxima vez que estéis juntos de nuevo.

Instrucción de Vuelo.— Después de practicar este ejercicio, quizá tú y tu compañero queráis hacer algo especial juntos, como ir a cenar o al cine, ir a dar un paseo al parque, o hacer una vez más el amor de forma apasionada y desenfrenada, pero esta vez en persona. Después de todo, no sólo habéis logrado una conexión especial, sino que has completado también la Tercera Semana del Programa de Vuelo Libre.

TERCERA SEMANA. RESUMEN. GANANDO ALTITUD

DÍA 15 VUELOS NOCTURNO	DÍA 16 NO HAY SITIO COMO EL HOGAR	DÍA 17 EL SONIDO DE LA MÚSICA		* -
Antes de levantarte de cama. tu cara mirándote arriba. Luego, abre los ojos levántate	Antes de levantarte de cama. tu cara mirándote arriba. Luego abre los ojos y levántate	Antes de levantarte de la cama en este entorno extraño, que estás en en tu propia cama. Luego imagina tu mirándote arriba. Finalmente, los ojos y levántate.	Ve a ese lugar, pon la música, y entra en un estado de relajación activa.	
Visita un museo otra Disfruta un de horas.	Elige un sitio inusual para pasar la	Elige dos composiciones musicales diferentes que representen diferentes estados de y haz una grabación de cada una de hora, cada tema las veces que sea necesario.	Imagina que vuelves a al sitio donde sueles hacer relajación activa Escucha la y mira tu observándote desde arriba.	
Después de irte la cama. date permiso para tener una Luego, en la y observa tu cara flotando encima de ti. Finalmente duérmete.	Mientras estás punto de dormirte. imagina que estás en tu propia cama. Date permiso para tener OBE. Luego observa tu flotando de ti y duérmete.	Elige una segura, interesante de casa.	Cuando acabe música, al estado de conciencia activa y despierta. Permanece en lugar elegido tiempo de veinte minutos de irte.	

	DÍA 18 "JACUZZI" EN EL CIELO		DÍA 19 LA SENDA DE LA MEMORIA
Toma un de tres horas.	Antes de levantarte, imagina tu mirándote arriba. Luego, abre los ojos levántate.	Imagina tu expandiéndos hasta ser uno con el agua.	Antes de levantarte, imagina tu mirándote arriba. Luego abre los ojos y levántate.
Luego, regresa casa, repite el ejercicio con segunda grabación que hiciste. estás a punto dormirte, date permiso para tener una Mira tu cara flotando de ti, y	Pide la ayuda un amigo y luego localiza unos baños privados o prepara tu propia bañera con agua caliente.	Imagina que en otro lugar. Concéntrate las imágenes este otro sitio durante minutos.	Elige un sitio conocido de pasado en el quieras concentrarte.
	Entra en un	Regresa al	Elige una

		de relajación activa tu amigo misma que el Día 17. Escucha las instrucciones que empiezan en la página leídas por tu amigo.	de conciencia activa y despierta. Descansa minutos antes de continuar jornada. Mientras estás punto de dormirte esa noche, date permiso para tener una Luego mira cara flotando encima de ti, duérmete.	composición musical, o composicione que te ese lugar, y una grabación cuarenta y minutos. Regresa con tu amigo al baño privado o a tu bañera que utilizaste

TERCERA SEMANA. RESUMEN. (CONTINUACIÓN)

DÍA 19 LA SENDA DE LA MEMORIA	DÍA 20 VUELO LIBRE SEXUAL		DÍA 21 VARIACIONES ERÓTICAS	
Cuando tu amigo ponga la música, entra en un estado de relajación activa. Imagínate en el lugar significativo pasado al menos minutos mientras compañero lentamente instrucciones la página 66.	Antes de levantarte, imagina tu cara mirándote desde arriba. Luego, abre los ojos y levántate.	Ambos debéis recordar las sensaciones emocionales o físicas experimentadas juntos. Mientras estáis punto de dormiros, permiso para tener una Luego, mirad vuestra cara flotando y dormiros.	Antes de levantarte, imagina tu cara mirándote desde arriba. Luego abre los ojos y levántate. En algún del día ten un encuentro sexual o emocional tu	
Regresa a la conciencia activa y descansa treinta minutos antes de seguir con tu jornada.	Elige un compañero, mejor un amante. Si no es posible, pídeselo a un amigo platónico.		Como ayer, tú y tu compañero debéis dormir en camas distintas. Entra en un estado de relajación activa y recuerda el encuentro o emocional antes.	
Mientras estás punto de dormirte, permiso para tener una Luego mira cara flotando encima de ti, duérmete.	Asegúrate de tú y tu compañero paséis esta en sitios separados.			
	Antes de dormir, ambos debéis entrar en de relajación activa.			

Imagina un nuevo encuentro sexual o emocional, y vívelo en la mente. Imagina que tú y tu compañero estáis ahora mismo en este encuentro.

Mientras estás a punto de dormirte, date permiso para tener una OBE. Luego imagina a tu compañero, mira tu cara flotando encima de ti, y duérmete.

CUARTA SEMANA:

VOLANDO

DÍA 22: LA NOCHE DE VIGILIA
DÍA 23: LA MAÑANA DESPUÉS
DÍA 24: VUELOS ORGASMICOS
DÍA 25: VIAJE EN EL TIEMPO
DÍA 26: METAMORFOSIS
DÍA 27: PERCEPCIÓN EXTENSA
DÍA 28: COMUNICACIÓN EXTENSA

CUARTA SEMANA:
VOLANDO

Durante la Cuarta Semana aprenderás las técnicas más avanzadas de el orgasmo y cambios en tu percepción del tiempo. También te darás cuenta de que nuestras técnicas desarrollan tu propia y personal forma de conseguir progresos. Realmente, para el momento en que llegues al Día 30, serás capaz de proyectar tus viajes de Vuelo Libre como mucha gente proyecta sus hogares, sus ropas y sus coches.

Una vez que puedas provocar una amplia diversidad de OBEs "proyectadas", te darás cuenta de lo que sólo el iniciado puede: hay muchos tipos de OBEs que corresponden a amplias gamas de emociones y sensaciones provenientes de la separación del cuerpo físico en mayor o menor extensión. Puede haber variación en los términos de la forma y del contenido. Tus OBEs incluirán probablemente un tipo de experiencia tan libre como la realidad cotidiana, y diferente a la realidad cotidiana, y la única limitación a la OBE puede ser tu propia imaginación.

A pesar de este hecho, durante la Cuarta Semana serás capaz de examinar la realidad *objetiva* de tus OBEs cuando y como quieras. Practicando algunos experimentos informales basados en los trabajos de la Duke University, el Instituto de Psicología Avanzada y algún otro, serás capaz de explorar la noción de que alguno o todos los aspectos de tus viajes OBEs son literalmente *reales.*

Cuando termines el Programa de Vuelo Libre, recuerda hacer un balance en perspectiva; si lo haces, tus sesiones interiores te ayudarán, no te impedirán, a relacionarte con la realidad externa. Cuando te hagas más experto en ello, tus experiencias de Vuelo Libre te ayudarán desde luego a lograr nuevas perspectivas en tu conexión con el resto de la gente y el mundo exterior.

DÍA 22
LA NOCHE DE VIGILIA

Para aquellos que desean en particular sesiones de OBE intensas y prolongadas, la privación del sueño puede ser la clave. Empezarás por tumbarte en el suelo para este itinerario de la conciencia alterada del Día 22.

> **Instrucción de vuelo.**— Debes ser estable tanto física como psicológicamente para realizar este ejercicio. Si tienes dudas, consulta con un médico o terapeuta. Incluso aunque estés perfectamente sano, el trabajo y otros compromisos pueden hacer impracticable para ti el quedarte sin dormir en este momento. Si es así, emplea los Días 22 y 23 revisando ejercicios anteriores: practica la privación de sueño sólo cuando tu horario lo permita.

Tu preparación para estar sin dormir al menos veinticuatro horas empieza en primer lugar en la mañana del Día 22. Antes de saltar de la cama, moverte o incluso abrir los ojos, imagina tu rostro observándote desde arriba. Tómate tiempo y deja que esta imagen tome forma. Luego imagina que estás flotando en el aire justo encima de tu cuerpo. Concentra todos tus sentidos en el espacio circundante, e imagina que estás mirando hacia abajo, a tu cuerpo tumbado debajo, en la cama. Mantén esta concentración durante veinte o treinta minutos por lo menos. Luego regresa gradualmente al estado de conciencia activa.

Estira los dedos de manos y pies y levántate y comienza tus actividades diarias.

Conserva tu energía tanto como sea posible a lo largo del día, comiendo poco y evitando actividades demasiado pesadas. Cuando se te ocurra, reafírmate en el pensamiento de que estás abierto a tener una experiencia extracorpórea en cualquier momento futuro. Luego, tan pronto como pase el pensamiento por tu mente, déjalo ir. Recuerda que es importante no sentirte presionado, sino sólo reconocer tus más íntimos sentimientos.

Haz tu rutina diaria normal en lo que a tus otros quehaceres se refiere. Luego, algo más tarde, a la hora en que normalmente te irías a dormir, elige algunas actividades descansadas, como escuchar música, ver vídeos de películas o leer un libro.

Cuando llegue la noche, podrás darte cuenta de que el paso del tiempo parece cambiar sus dimensiones. Unas cuantas horas de relativa soledad en medio de la noche puede parecer que pasan más rápida o más lentamente que el mismo número de horas dentro de la realidad social y laboral en plena tarde.

Podrás también darte cuenta de que privarte del sueño puede provocar un estado de intensa objetividad, y que puedes sentir como si estuvieras pendiente de tus propios pensamientos y experiencias a distancia. Puede incluso parecer como si estuvieras observando jugar el papel de protagonista en la película de tu vida. Este estado de cons-ciencia puede hacerte sentir menos "encerrado" en tu cuerpo. Puede también alterar tu percepción de la realidad, a menudo de forma tan dramática que te sientas de algún modo desconectado del mundo exterior. Sumérgete en esta sensación de separación cuando se haga de noche.

Abre la ventana y fíjate en la oscuridad que te rodea. Respira profundamente e imagina que estás inhalando una parte de la noche. Luego, suelta el aire expulsando una parte interior de ti a la oscuridad y la quietud de la noche. Déjate llevar por una sensación de conexión con el resto de la humanidad y el mundo real. Date tiempo para reflexionar en la experiencia de estar vivo, y en que esta experiencia te afecta en un plano personal muy profundo. Luego cierra la ventana y continúa sentado tranquilamente mientras permaneces despierto.

Cuando empiece a dejar paso la noche a la mañana, abre la ventana de nuevo y observa que la oscuridad del cielo se va llenando gradualmente con la luz del sol. Percibe los signos de vida: luces que se encienden en las casas cercanas, coches moviéndose y gente y animales caminando por la calle.

DÍA 23
LA MAÑANA DESPUÉS

En el Día 23 continuarás con la siguiente fase del ejercicio de privación del sueño que empezaste anoche. Primeramente, piensa cómo te sientes. Si te sientes enfermo o inquieto por la mañana, termina ya el ejercicio. Si es así, vete derecho a la cama, y, cuando te duermas, procura decirte a ti mismo que puedes tener una experiencia extracor-pórea en algún momento antes de despertarte.

Si te sientes bien, sin embargo, puede que quieras intensificar tu potencial de Vuelo Libre de la forma siguiente: después de que hayas permanecido despierto aproximadamente veinticuatro horas, después de que salga el sol y te sientas listo para salir a caminar a la calle, prepárate un desayuno ligero y luego ve a dar un pequeño paseo. No estés fuera más de veinte o treinta minutos, y asegúrate de no estar a más de quince minutos de tu casa en ningún momento. Mientras caminas, sumérgete entre los que te rodean y percibe qué diferentes pueden parecer a otras veces. Date cuenta del olor y la temperatura del aire, e incluso de los sutiles sonidos como la llamada de un pájaro madrugador o el suave zumbido del coche de un vecino que conduce hacia el trabajo.

Cuando regreses a casa, quítate enseguida los zapatos. Pon alguna música relajante de fondo, túmbate en el sofá o en una silla confortable y entra lentamente en estado de relajación activa. Pon particular atención en la necesidad de permanecer despierto y activo cuando entres en estado de relajación profunda. Imagina tu propia cara mirándote directamente desde arriba, e imagínate flotando en el aire por encima de ti.

Recuerda las sensaciones e impresiones que tuviste un poco antes cuando caminabas cerca de casa. Imagina que estás ahí fuera, esta vez flotando por encima del pavimento. Primero explora el entorno tal como era hace un rato. Luego, explóralo tal como crees que debe ser ahora mismo. Date al menos quince minutos para disfrutar de estas impresiones mientras permaneces tan activo y relajado como sea posible. Luego, reafirma tu voluntad de tener una experiencia extracorpó-rea, y déjate arrastrar por el sueño.

Si gozas de buena salud y puedes controlarla cómodamente, puedes llevar tu OBE todavía más lejos, procurando no dormirte todavía. Esto puede lograrse si permaneces despierto más de veinticuatro horas, todo lo que puedas, o reduciendo de forma gradual las horas de sueño durante varias noches, de forma que al final de una o dos semanas duermas mucho menos que lo normal. Utiliza tu inteligencia, y, cuando consultes a tu médico o terapeuta, asegúrate de que privarte de horas de sueño no sea un posible riesgo para ti.

Instrucción de vuelo.— Después de que hayas terminado el ejercicio de privación del sueño, emplea el día en relajarte y dedicarte al descanso. Más tarde, por la noche, cuando vayas a irte a dormir, practica las técnicas que aprendiste en el Día 15.

DÍA 24
VUELOS ORGASMICOS

Los ejercicios para el Día 24 son puramente sexuales. En ellos aprenderás cómo entrar en el campo de la experiencia extracorpórea a través de un orgasmo, un tipo de orgasmo muy intenso, sentido, concentrado y profundamente expansivo. Es probable que la experiencia orgásmica haya tenido un profundo efecto en tu propia imagen y en tu vida. Ahora esto puede inclinarte a tener una OBE.

Los ejercicios siguientes pueden hacerse sólo o con un compañero. Si te sientes incómodo con lo que sugerimos aquí, es perfectamente válido utilizar el día para revisar alguno de los ejercicios

anteriores de Vuelo Libre. Te sugerimos que revises con cuidado los ejercicios de hoy antes de practicarlos, de forma que no tengas que interrumpir las experiencias sexuales que se refieran a estas instrucciones.

Empieza los ejercicios para el Día 24 reflexionando en tu propia sexualidad y pensando acerca del sexo y el orgasmo. Piensa en ello cuidadosamente y con todo detalle. Recuerda los sucesos principales de la última vez que tuviste un orgasmo, tu estado mental en ese momento, y tus pensamientos antes de que sucediera, cuando estaba sucediendo y justo después.

Si estás solo, concéntrate en el tipo de actos, sensaciones e imágenes eróticas que te parecen más estimulantes sexualmente. Pon alguna música romántica o una película sexy, y échate perfume o colonia. Sírvete un vaso de vino o jugo de arándano, y busca un sitio donde estar cómodo. Piensa en la última vez que hiciste el amor con alguien especial, y cómo fue para ambos en el climax de la pasión erótica. Imagínate desnudando lentamente a la persona de tus fantasías más salvajes y privadas, acariciando el cuerpo desnudo de tu amante de forma especial. Luego imagina que esta persona te desnuda lentamente y te lleva a un lugar romántico y estimulante, como una piscina privada, un claro en un pinar o una playa a la luz de la luna, y hace contigo lo que secretamente has deseado que un amante te hiciera. Tómate tiempo y disfruta de tu fantasía. Relájate. Cuando te sientas dispuesto déjate llevar al orgasmo. Disfruta la experiencia tan completamente como sea posible, sin analizarla o resistirte a ella.

Si estás con un compañero, tómate tiempo para ponerte especialmente atractivo —vístete con ropas sexy, y ponte colonia o perfume—. Pon una música romántica y sirve un vaso de vino o jugo de arándano para cada uno. Luego busca algún sitio cómodo para relajaros juntos y hacer al amor.

En lugar de lanzaros a ello, tomaos tiempo para hablar de vuestras fantasías, de lo que os gustaría hacer a vuestra pareja, y de lo que os gustaría que os hiciera vuestro compañero. Sed diferentes dejando que cualquier sentimiento de sorpresa o embarazo os estimule para aumentar vuestro sentido de respuesta sexual.

No digas a tu compañero enseguida; *Quiero que hagas el amor conmigo.* En su lugar, di algo como: *Quiero que beses lentamente mis*

senos, o voy a poner las manos en tus pantalones y no los soltaré ni dejaré de tocarte hasta que te los quites. Luego, desvestiros lentamente, intentando descubriros el uno al otro sexualmente como si fuera la primera vez. Realizad ambos vuestras fantasías, contándolas, haciendo el acto sexual y llegando al orgasmo.

Si estás disfrutando con este ejercicio, solo o con un compañero, cuando te resulte cómodo hacerlo otra vez, incluso poco después de tu primer orgasmo o más tarde, dentro del mismo día, repite la experiencia —tener otro orgasmo—, sólo que esta vez, mientras está sucediendo, intenta ser tan consciente de tus sentimientos más profundos como sea posible.

Luego, piensa en el orgasmo que acabas de tener. ¿Cómo te sentías? ¿Fue potente? ¿Te hizo sentir bien? ¿Qué pensabas de ello mientras estaba sucediendo? Presta atención a todas tus sensaciones emocionales y físicas.

Cuando te sientas distanciado física y emocionalmente del ejercicio anterior, imagínate otro espacio: los límites del sistema solar, los anillos de Saturno, la superficie de la Luna o algún otro lugar en el Cosmos que podría gustarte "visitar" en una OBE. Puedes decirte a ti mismo que durante tu siguiente orgasmo irás a visitar ese lugar con tu mente. Una vez hayas elegido un lugar cósmico, déjate conducir a otro orgasmo. Concéntrate en tus imágenes y sensaciones acerca del lugar que has elegido antes, durante y después de la liberación sexual.

Instrucción de vuelo.— Si eres incapaz de "hacerlo" en tu meta cósmica, no te desanimes. Puedes repetir el ejercicio tantas veces como desees, y hacerlo es al menos la mitad de la diversión. A propósito, incluso aunque no puedas terminar "visitando" el lugar de tu elección, este ejercicio puede todavía provocar una OBE.

Si estás practicando con un compañero, hay otro ejercicio que puedes practicar cuando quieras. Elegid juntos un lugar para "visitar" durante una OBE. Luego, concentraos en lograr un orgasmo juntos mientras visitáis mentalmente el lugar que habéis elegido.

Imaginaos a vosotros, unidos en un momento de pasión, flotando juntos en otro espacio y observando desde allí la Tierra a distancia. Mantened vuestras imágenes mentales mientras os concentráis en vuestros sentimientos sexuales y emocionales durante tanto tiempo como sea posible con comodidad. Imaginaos comunicando el uno al otro vuestros pensamientos con la mente durante esta experiencia:

—Estoy aquí contigo, ahora.

—Te siento conmigo en todos los niveles, en cada pulgada de mi cuerpo, y también dentro de él.

Si no consigues el estado deseado la primera vez que practiques este ejercicio, no te preocupes o te precipites tú o tu compañero. Puedes encontrarlo divertido y repetir de forma regular el ejercicio y dejar que se desarrolle con el tiempo.

DÍA 25
VIAJE EN EL TIEMPO

En este punto del Programa de Vuelo Libre probablemente reconozcas que las OBEs no están sujetas a las mismas limitaciones espaciales y temporales que la realidad cotidiana. Puedes, ¿por tanto, en algún momento, decidirte a "visitar" lugares a distancias increíblemente grandes de ti. Puedes también concentrar tu conciencia en el pasado o futuro lejanos.

El Día 25 se dedicará a la experiencia mental del viaje en el tiempo. Empieza entrando en un estado de relajación activa. Imagina tu cara observándote desde arriba. Ahora concéntrate en el momento y lugar que estás interesado en visitar.

Primero intenta concentrar tus pensamientos en el pasado lejano, eligiendo un tiempo y lugar que encuentres interesante personal e históricamente. Puedes, por ejemplo, decidir concentrarte en tiempos prehistóricos en California. No es preciso imaginarte viajando hacia atrás año tras año a través del tiempo, o viajando a través de distancias

físicas que te separan del sitio que has elegido. En lugar de ello, imagina tu medio ambiente actual disolviéndose y siendo reemplazado por ese sitio y tiempo lejanos.

Respira profundamente e imagina el olor de los dinosaurios y los helechos gigantes. Escucha los gruñidos y los sonidos del rumiar de un brontosaurio comiendo en la vegetación de las orillas del lago, o el rugido del feroz alosaurio buscando algún alimento insospechado. Imagínate moviéndote tú mismo a través de la vegetación, sintiendo las pegajosas hojas rozándote y a diminutos roedores ocultos bajo tus pies. Siente el calor y la humedad, déjate llevar por el olor de las cenizas volcánicas volando en el aire. Después de un rato, tu experiencia puede empezar a sentirse menos deliberadamente estructurada, más espontánea y sorprendente. Puedes ver cosas que no esperabas conscientemente, como un dinosaurio que parece diferente a como son representados en los libros y museos. En este punto, puedes sentir subjetivamente como si estuvieses ahora en tiempos prehistóricos, explorando tu entorno OBE con todos tus sentidos.

Poniendo otro ejemplo, puedes decidir concentrarte en el Antiguo Egipto durante la época de construcción de las Pirámides. Para conseguirlo, respira profundamente e imagínate apareciendo en el aire sobre el desierto egipcio mientras tu entorno físico actual se disuelve en tu conciencia. Imagínate oliendo el calor seco del aire del desierto. Escucha los sonidos de las pesadas piedras al ser arrastradas a través de la arena por cientos de trabajadores. Concéntrate en la cara misteriosa de la esfinge, e imagínate mirando directamente dentro de ella mientras flotas sobre la arena. Sigue dirigiendo tu atención hacia las impresiones e imágenes que asocias con el Antiguo Egipto y las Pirámides, hasta que tus experiencias internas lleguen a ser cada vez más espontáneas y sientas subjetivamente como si estuvieses allí en ese momento.

No te preocupes si tu conciencia parece fluctuar entre tu entorno físico actual y el lugar y el tiempo en el que estás concentrando tu atención más profunda. Concentra ahora tanto tu atención como sea posible en tu viaje mental sin precipitarte en hacer tu experiencia interna más extensa de lo que llegaría a ser por sí misma. Si puedes llevarlo a cabo, con la práctica es probable que tus viajes mentales lleguen a

ser más intensos y puedan transformarse de forma natural en experiencias extracorpóreas.

Mantén tu viaje mental durante al menos veinte o treinta minutos. Deja que tu mente vague libremente por el lugar y el tiempo que has elegido, y explóralo desde una amplia variedad de perspectivas. Luego, sin regresar al estado de consciencia totalmente despierta, cambia deliberadamente tu atención al lugar y al tiempo del futuro lejano.

Como en la parte anterior de este ejercicio, el lugar futuro que elijas será lo más interesante posible como escenario. Puedes concentrarte en cómo será tu entorno presente dentro de trescientos años; puedes representarte el planeta Tierra visto desde la superficie de la Luna en un futuro dentro de tres mil años. Mantén esta concentración durante al menos veinte o treinta minutos antes de desviar tu atención por completo de vuelta a tu cuerpo y a tu entorno físico presente. Estira los dedos de las manos y los pies, siente la zona inmediatamente debajo de ti y a tu alrededor, abre los ojos y mira la habitación en derredor. Déjate llevar por el sentimiento de completa vinculación con la realidad cotidiana antes de levantarte y seguir con el resto de tus actividades diarias.

Una variación del viaje en el tiempo del Vuelo Libre puede practicarse cuando te encuentres en un entorno históricamente interesante. Uno de nuestros participantes, por ejemplo, practicaba este ejercicio mientras hacía relajación entre las piedras verticales de Stonehenge. Otra forma de realizar el ejercicio era sentarse en una piedra no lejos de las ruinas del Senado de la Antigua Roma. En ambos casos, las imágenes y experiencias que resultaron fueron subjetivamente profundas y sorprendentes, y fueron más intensas de lo que podría esperarse de una concentración en lugares situados a gran distancia.

Para practicar esta forma de viaje en el tiempo, colócate en algún punto céntrico del lugar actual de la ubicación histórica que has elegido. Cierra los ojos y entra en un estado de relajación activa. Mientras tanto, imagina tus alrededores disolviéndose en una neblina, para ser reemplazados por los mismos alrededores en algún punto remoto del pasado. Tómate tiempo y deja que surjan de forma gradual tus sentimientos e impresiones. Una vez tus impresiones se hayan consolidado, desvía tu perspectiva espacial a algún lugar que resulte agradable. Si te sientes cómodo en este lugar, puedes concen-

trar tu atención en el mismo sitio y en un momento del futuro cuando quieras.

DÍA 26
METAMORFOSIS

¿Alguna vez has querido ser Cleopatra, Lassie o un alienígena de otros espacios? Si es así, el ejercicio siguiente es para ti. En el Día 26 aprenderás cómo tener OBEs en las que asumas una variedad de formas humanas, animales o de cualquier otro tipo. Empieza pasando parte del día en el parque, el zoo o el acuario. Concentra tu atención en los animales, por ejemplo. No es necesario observar todos los animales del lugar que has elegido, sino tan sólo emplear algún tiempo en observar aquellos con los que sientes una afinidad especial.

Cuando hayas encontrado un animal determinado con el que te sientas especialmente identificado, concentra tu atención pausadamente en él durante veinte o treinta minutos. Compara tu propia personalidad con los atributos que descubres en el animal. Imagina cómo resultaría experimentar la realidad desde la perspectiva del animal. Siéntate tranquilamente, relájate y respira profundamente, e imagínate, aunque sólo sea por un instante, cambiando mentalmente los lugares con el animal que estás observando. Imagina la forma física del animal reemplazando a tu propio cuerpo. Mira a los ojos al animal e imagina que su cara es tu propia cara mirándote desde fuera. Luego, distánciate de él, y concéntrate en los atributos que os hacen diferentes uno del otro.

Regresa a casa, o busca un sitio cercano cómodo y entra en un estado de relajación activa. Te sugerimos que pidas a un amigo que te lea lentamente las siguientes instrucciones de forma que puedas proceder con el resto del ejercicio sin interrupción. Puedes también grabar estas instrucciones o memorizarlas de forma que puedas practicar solo.

> Cuando empieces a relajarte, acuérdate del animal en que te concentraste antes. Cierra los ojos e imagina la

cara del animal mirándote. Ahora imagina que la cara del animal es en realidad la tuya. Imagínate tomando la forma del animal y existiendo en un entorno apropiado a tu nueva especie. Experimenta los olores, sonidos y sensaciones de este entorno de tu forma animal.

Ahora figúrate tu entorno animal observándolo desde el aire. Imagina que puedes observar una pálida burbuja de luz flotando en el aire justo encima de ti. Respira profundamente y concentra toda tu atención en la burbuja flotante. Ahora imagina tu consciencia entrando en la burbuja desde el animal de debajo. Imagina los límites de la burbuja definiendo los límites de tu forma. Imagínate flotando en el aire observando el entorno y al animal debajo de ti.

Respira profundamente e imagina la burbuja flotando en el aire encima de tu cuerpo humano. Luego, imagina la burbuja fundiéndose con tu cuerpo al tocarlo. Respira profundamente de nuevo, y experimenta el regreso a tu cuerpo. Abre los ojos, estira los dedos de las manos y los pies y regresa a la realidad.

Instrucción de vuelo.— Tal como este ejercicio sugiere, puedes experimentar tus OBEs en una amplia variedad de formas. Cuando pase este día, puedes practicar este ejercicio en la forma mental de un delfín, un canguro o una fragante rosa fresca. Te sugerimos también que explores la sensación de ser un puro e informe punto de conciencia en el espacio. En efecto, posiblemente esto pueda ser la forma más pura y menos adulterada de la OBE.

DÍA 27
PERCEPCIÓN EXTENSA

Como muchos de los ejercicios de Vuelo Libre se basan en tu imaginación, puedes preguntarte si existe alguna realidad objetiva en tus OBEs. En los Días 27 y 28 tendrás una oportunidad de

explorar esta cuestión a través de una serie de experimentos informales.

Puedes realizar estos experimentos si has experimentado OBEs totales o una forma más rudimentaria de OBE imaginaria. De hecho, las mismas sesiones pueden en realidad ayudarte a estimular OBEs dándote una concentración palpable y positiva para tus primeras experiencias internas.

Estos experimentos informales se basan en los estudios OBE realizados por la Duke University y otros laboratorios. Anteriormente, en 1973, Keith Harary, con el psicólogo Robert Morris y un equipo inter-disciplinario de investigadores, se propusieron descubrir si las OBEs eran pura imaginación o tenían una base tangible en la realidad cotidiana. El mismo Harary fue crucial para el proyecto no sólo como investigador, sino también por su habilidad para provocar sus propias OBEs a voluntad. Provocando deliberadamente experiencias extracor-póreas durante esta serie de experimentos pioneros, proporcionaba a sus colegas investigadoras la facultad para comparar detenidamente períodos experimentales "activos" con períodos de control, en que no provocaba OBEs.

Los investigadores descubrieron que las OBEs, a veces, permitían aparentemente que Harary vislumbrara sucesos lejanos. Por ejemplo, durante las dos sesiones ciegas, una en la Duke y la otra en la Sociedad Americana de Investigación Científica, fue capaz de describir complejas colecciones de objetivos situados en habitaciones lejanas del laboratorio; en uno de esos experimentos, los objetos fueron situados un cuarto de milla lejos de su ubicación física. Durante otra sesión, Harary hizo dibujos que representaban exactamente una imagen geométrica exhibida en un edificio anejo del laboratorio.

El equipo investigador descubrió también que Harary podía aparentemente comunicarse a distancia durante sus experiencias extra-corpóreas. Por ejemplo, los investigadores identificaron espontánea-mente los momentos en que Harary, a un cuarto de milla, relató tener OBEs en las que estaba con ellos. El gato favorito de Harary, Espíritu, presente también en el experimento, se quedaba completamente inmóvil cada vez que Harary, según contaba, "visitaba" al gato desde otro laboratorio. Los detalles de esos experimentos clave han sido muy bien explicados en docenas de publicaciones, así que

nos concentraremos en cómo puedes realizar tu propia investigación informal.

Te recomendamos encarecidamente que explores algunos elementos objetivos de tus propias OBEs. Empieza, en el Día 27, pidiendo a un amigo que elija un grupo de objetos que no hayas visto antes (los objetos no guardarán especial relación con algún otro fuera de su uso respectivo en este experimento. Tu amigo podría, por ejemplo, elegir un queso danés, un periódico extranjero, una máscara de carnaval, un reloj despertador, unos *pantys,* y un pollito de goma). El amigo situará esos objetos en un lugar conocido y fácilmente reconocible; tú debes evitar ese lugar —y tu amigo— durante al menos una hora antes de empezar el experimento.

Desde luego, tu amigo puede pensar que estás pidiéndole algo poco corriente. Puedes, por tanto, convencer amablemente a esa persona de que eres persona seria y que necesitas su ayuda. Puedes, por ejemplo, empezar por decir a tu amigo: "Coge un grupo de objetos que yo no haya visto nunca y colócalos en tu mesa del comedor, porque quiero intentar un experimento."

Tu amigo quizá pregunte entonces: "¿Qué clase de experimento?" A lo que puedes explicarle que vas a provocar una experiencia extra-corpórea, en la que "visitarás" el comedor de tu amigo, y que después intentarás decirle a él o a ella lo que hay en su mesa.

Cuando tu amigo haya colocado los objetos, busca un sitio cómodo donde no seas molestado y entra en un estado de relajación activa. Mientras te relajas, respira profundamente e imagina tu cara mirándote desde fuera de ti. Imagina la habitación que te rodea disolviéndose cuando visitas mentalmente el lugar donde están situados los objetos.

Imagínate en este entorno lejano, y observa en tu mente los objetos de allí desde diversas perspectivas diferentes. Explora este entorno durante diez o quince minutos, percibiendo con toda calma tus pensamientos e impresiones sin precipitarte a identificar los objetos. Acuérdate de concentrarte no sólo en la información visual, sino también en olores, texturas y sonidos. Luego concéntrate de forma gradual en tu cuerpo y tu entorno físico presente. Tan pronto como regreses a la conciencia despierta, haz detalladas notas y dibujos; registra todas impresiones de los objetos elegidos por tu amigo.

Una vez hayas registrado tus impresiones, tú y tu amigo iréis al lugar y examinaréis los objetos. ¿Hay algunas semejanzas entre tus impresiones y los objetos que están allí realmente?

Recuerda, por favor, que este experimento informal no está tan estrechamente controlado como los realizados en laboratorios científicos, donde los objetos serían colocados al azar. Por tanto, ello no constituye un test absoluto de la realidad objetiva de la OBE. Es, más bien, simplemente, un modo de explorar la noción de que tus OBEs pueden ser objetivamente verificables de alguna forma.

DÍA 28
COMUNICACIÓN EXTENSA

En el Día 28 da un paso más en tus experimentos informales, explorando la posibilidad de comunicar con personas lejanas en el transcurso de la OBE. Te recomendamos que realices la sesión exactamente como hiciste en el Día 27, pidiendo a tu amigo que reemplace la primera ubicación de los objetos con una nueva colección igual de interesante. Esta vez, sin embargo, pedirás a tu amigo que permanezca en el lugar que te servirá de foco para tu experimento durante al menos una hora. En este rato, tu amigo se relajará tranquilamente, con los ojos abiertos, en el entorno elegido, percibiendo de forma pasiva cualquier pensamiento impresión, sentimiento o imagen fuera de lo corriente, anotando detalladamente el momento exacto en que ocurrió.

Por otro lado, tú elegirás un espacio de tiempo de diez a quince minutos dentro del período de tiempo acordado. Durante este pequeño espacio de tiempo, entra en un estado de relajación activa y "visita" mentalmente a tu amigo. Igual que antes, presta atención a las impresiones de los objetos que tu amigo ha elegido para este ejercicio. Al mismo tiempo, presta atención a la "comunicación con" o incluso al "contacto" con tu amigo, a distancia.

Cuando termines tu experiencia, recuerda tus impresiones de los objetos distantes. Recuerda también cualquier "interacción" que puedas haber tenido con tu amigo. Luego, después de la hora en que finalices, tú y tu compañero os reuniréis y compararéis notas. ¿Tuvo tu amigo un sentimiento de tensión durante tu "visita mental"? ¿Percibió él o ella algo poco corriente en el momento exacto en que tuviste la OBE? ¿No sintió tu presencia?

Si tienes el permiso de tu amigo, puede también que quieras realizar un experimento más espontáneo. En lugar de acordar un momento

y lugar determinados para experimentar juntos, puedes "visitar" de forma espontánea a tu amigo en el momento en que tengas una OBE. Ambos podéis luego comparar notas.

Es fácil hacer variaciones con estos experimentos informales. Puedes experimentar en cooperación con alguien muy íntimo, por ejemplo, con varios amigos en lugar de con uno solo. Puedes también decidir utilizar varios materiales poco corrientes e impresiones sensoriales durante estas sesiones. Esperamos que lleves a cabo muchas variaciones fascinantes con los experimentos informales sugeridos aquí, y te deseamos suerte. Al mismo tiempo, te felicitamos por otra razón. Has terminado la Cuarta Semana del Programa de Vuelo Libre.

CUARTA SEMANA. RESUMEN. VOLANDO.

DÍA 22. LA NOCHE DE VIGILIA		DÍA 23. LA MAÑANA SIGUIENTE	
Antes de levantarte de cama, imagina tu mirándote arriba. Luego, imagínate flotando en el aire encima tu cuerpo. Pasados minutos, abre los ojos y levántate.	Cuando llegue noche, los alrededores. e imagínate fundiéndote la noche.	Si estás especialmente cansado por la mañana, la cama diciéndote a ti mismo que puedes tener una OBE.	Elige Recuerda paseo, e que estás flotando por el camino que seguiste.
Comienza tu jornada.	Cierra la sigue sentado silencio y despierto.	Si tienes aún suficiente energía, prepárate un desayuno y ve a durante veinte	Reafírmate en intención de tener una vete a dormir.
A la hora en por lo sueles ir a dormir ve película. escucha o lee un libro.	Por la mañana. abre la y mira el amanecer. Observa otros signos de	Vuelve a casa, algo de y entra en un estado de relajación activa. Figúrate tu mirándote arriba.	(Continúa)

CUARTA SEMANA. RESUMEN. VOLANDO. (Continuación)

DÍA 24 VUELOS ORGASMICOS		DÍA 25 VIAJE EN EL TIEMPO		
Antes de levantar-te de la cama. imagina tu cara arriba. Luego. abre los ojos levántate.	Conjura imágenes de otros espacios, y llega al mientras esas imágenes por tu mente.	Antes de levantarte de cama, imagina tu mirándote arriba. Luego, abre los ojos levántate.	Mantén este viaje mental veinte o treinta aún en relajación activa. representa la escena del pasado lejano debilitándose frente a la escena del futuro.	
Reflexiona en propia sexualidad, dote en la ción del mo.	Cuando estés a punto de dormirte, permiso para tener una Luego, mira cara flotando encima de ti, duérmete	Entra en un de relajación	Mantén la concentració en el futuro durante treinta	
Ten un		Concéntrate en tiempo y lugar del lejano. te concentres, repara en los detalles posibles.	Recupera el de conciencia activa y despierta sigue con tu jornada.	
Ten otro durante el		Imagina el		
Piensa en los orgasmos que has tenido dejando que pase algún tiempo.		y el lugar presentes debilitándose mientras la escena que imaginado pasa		

DÍA 26 METAMORFOSIS			
Cuando estés a punto de dormirte, permiso para tener una Luego, mira cara flotando encima de ti, duérmete.	Antes de levantarte de la cama, tu cara mirándote arriba. Luego, abre los ojos y levántate.	Regresa a casa, o busca un lugar cómodo y cercano, y entra en un relajación activa	Imagina la burbuja fundiéndose con tu cuerpo.
	En algún del día, visita un zoo o acuario, y con el que te identifiques.	Según sugiere página 91. imagínate tomando forma del animal.	Regresa al de consciencia despierta y activa

		Concéntrate en ese animal durante veinte o treinta minutos. Cambia los lugares mentalmente con el animal. Distánciate a ti mismo del animal.	Con la forma del animal, imagina y observa una burbuja. Imagínate fundiéndote la burbuja y observando la escena de debajo. Imagina la burbuja flotando en el aire por encima de ti, de tu cuerpo	Cuando estés a punto de dormirte, date permiso para tener una OBE. Luego mira tu cara flotando encima de ti, duérmete. (Continúa)

CUARTA SEMANA. RESUMEN. VOLANDO.
(Continuación)

DÍA 27 PERCEPCIÓ N EXTENSA		DÍA 28 COMUNICACIÓ N EXTENSA	
Antes de levantarte de cama, tu cara mirándote arriba. Luego abre los ojos levántate.	"Observa" los objetos diez o quince minutos, regresa al de conciencia activa y despierta.	Antes de levantarte de cama, tu cara mirándote arriba. Luego, abre los ojos y levántate.	Durante un tiempo de diez a minutos, "observa" los objetos e intenta "comunicar" tu amigo, vuelve al de consciencia activa y despierta.
Pide a un que un grupo de objetos que hayas visto antes y los en un lugar familiar.	Haz notas detalladas de impresiones, luego ve al y compara tus notas con lo hay allí realmente.	Pide a tu amigo que sustituya primera serie objetos con segundo Pide también tu amigo que permanezca lado de los objetos una hora.	Haz notas detalladas de actividades mentales e impresiones, luego ve al y compara tus notas con los objetos y las impresiones recibidas por amigo.
Entra en un de relajación activa.	Cuando estés a punto de dormirte, permiso para tener una Luego, mira cara flotando encima de ti, duérmete.	Entra en un de relajación activa.	Cuando estés a punto de dormirte, date permiso para tener una Luego, mira tu cara flotando encima de ti, y duérmete.
Imagina la habitación donde estás disolviéndose mientras "visitas" mentalmente objetos.		Imagina la habitación donde estás disolviéndote cuando mentalmente tu amigo y los objetos.	

DÍAS 29 y 30
VUELO LIBRE

El Programa de Vuelo Libre te ha enseñado los principios básicos para explorar tus capacidades internas y provocar y disfrutar OBEs. De qué forma desarrolles estos principios en el futuro está por completo en tus manos. Puedes descubrir que algunos de los ejercicios que te hemos presentado son más afines a tus capacidades personales, entorno e intereses que otros. Esto es normal y esperable, ya que distintas personas responden de distinta forma a los distintos ejercicios. Ahora que has estudiado todos los ejercicios, te recomendamos encarecidamente que desarrolles tu propio sistema de Programa de Vuelo Libre, utilizando e incluso depurando esas técnicas que se adaptan mejor a tu persona.

Te recomendamos que empieces el Día 29 con los ejercicios matutinos que ya aprendiste anteriormente en el Programa de Vuelo Libre. Cuando sientas que empiezas a despertarte, y antes de que abras los ojos o empieces a moverte, concéntrate en observar la imagen de tu propia cara mirándote. Luego concéntrate en algún sitio distante que estés interesado en "visitar". Cuando empieces a sentir como si estuvieses realmente presente en ese lugar lejano, date tiempo para explorarlo. Si te estás concentrando en algún lugar identificable, haz todo lo posible por percibir cualquier información verificable. Cuando te sientas satisfecho con tu experiencia, entra en un estado de conciencia totalmente despierta, y empieza tus actividades diarias.

A lo largo del día, convéncete a ti mismo, cuando te venga el pensamiento, de que estás dispuesto a tener una experiencia extracorpórea en algún momento del futuro. Luego deja ir el pensamiento.

Si quieres, puedes incluso pasar parte de la tarde conectando con un amigo especial en un nivel personal profundo, y posiblemente sexual. Incorpora a esta experiencia mutua alguno de los ejercicios interpersonales o sexuales básicos de Vuelo Libre que te parezcan apropiados. Si tienes energía, completa esta experiencia con una visita a un "jacuzzi" o un baño caliente, pidiendo a un amigo que te ayude. Relájate en el agua caliente mientras la música suena al fondo. Déjate llevar a un viaje mental en solitario o concéntrate en provocar una OBE compartida con tu amigo.

Por la tarde, cuando te vayas a ir a dormir, convéncete otra vez de que estás abierto a tener una experiencia extracorpórea. Luego, cuando sientas que vas cayendo en una profunda relajación, concentra tu atención en algún sitio interesante que te gustaría "visitar" mentalmente sólo o en compañía de tu amigo.

Repite las series completas de ejercicios del Día 30, incluidas algunas variaciones que tú mismo hayas desarrollado basándote en tus cuatro semanas de experiencia de primera mano en el Programa de Vuelo Libre. Después, tómate unos cuantos días de descanso y disfruta de la vida cotidiana que te rodea. ¡Es el momento de celebrarlo! Acabas de abrir tu mente a una nueva dimensión de experiencia interior, y te has graduado en el Programa de Vuelo Libre.

APÉNDICE A

UNA NOTA IMPORTANTE PARA EL DISMINUIDO FÍSICO

A fin de hacerlas más sencillas, las instrucciones del Vuelo Libre se han escrito para aquellos que no tienen incapacidades especiales. Sin embargo, las personas con incapacidades físicas pueden realizar las técnicas de Vuelo Libre cuando quieran. De hecho, en nuestro estudio en el Instituto de Psicología Avanzada, las personas disminuidas nos han ayudado a comprender mejor una amplia gama de capacidades humanas muy extensas. Por tanto, instamos a nuestros lectores incapacitados a aguantarnos, y a que se sientan en libertad para adaptar los diversos ejercicios de Vuelo Libre a sus capacidades y necesidades personales.

En el primer ejercicio, por ejemplo, a los lectores se les pide que intenten explorar sus cuerpos, mirándose en el espejo. Si eres ciego, puedes utilizar en su lugar, un camino más táctil. En algún otro ejercicio, los lectores intentan explorar el entorno tapándose los ojos durante un rato. Los que son ciegos pueden alterar sus percepciones del entorno tapándose los oídos.

Los sordos pueden adaptar los ejercicios de Vuelo Libre como quieran. Por ejemplo, cuando pedimos que te concentres en el sonido de tu propia respiración, sustituye las sensaciones asociadas con la respiración a través del sonido. Del mismo modo puedes sustituir otras impresiones sensoriales de sonido a lo largo de los treinta días del programa.

Si normalmente estás en una silla de ruedas o estás de algún modo restringido en tu capacidad de moverte, puedes igualmente adaptar el programa.

Una última advertencia: siempre debes sentirte en libertad para omitir un determinado ejercicio, reemplazándolo simplemente con uno que se adapte más a tus circunstancias. También es válido el seguir el ritmo más cómodo para ti y tu situación personal.

Te agradecemos sinceramente tu interés y participación en el Programa de Vuelo Libre. Esperamos que te ayude añadiendo una nueva dimensión al enriquecer la experiencia de tu vida interior.

KEITH HARARY y PAMELA WEINTRAUB

APÉNDICE B

LECTURAS ADICIONALES

De Crookall, Robert: *The Interpretation of Cosmic and Mystical Experiences.* Londres: James Clark, 1969.

Crookall, Rober: *Caseb Book of Astral Projetion.* New Hyde Park, Nueva York: University Books, 1972.

Fox, Oliver: *Astral Projection.* New Hyde Park, Nueva York: University Books, 1962.

Green, Cecilia: *Out of the Body Experiences.* Londres: Hamish Hamilton, 1968.

Mitcyhell. Janet Lee: *Out-of-Body E.xperiences: A Hanbook.* Nueva York: Ballantine Books, 1981.

Monroe, Robert: *Journevs Out of the Body.* Carden City, Nueva York: Doubleday, 1970.'.

Rogo, D. Scott: *Leaving the Body: A Complete guide to Astral Projection.* Nueva York: Prentice Hall Press, 1983.

Swann, Ingo: *To Kiss Earth Goodbye.* Nueva York: Dell, 1975.

AGRADECIMIENTOS

Deseamos expresar nuestra sincera gratitud a nuestros esposos, Darlene Moore, que tuvo la valentía de cerrar los ojos en París y abrir los nuestros en California, y Mark Teich, que soportó las largas noches de trabajo.

También nos gustaría dar las gracias a nuestros colegas y amigos que nos ayudaron a explorar el significado científico, clínico y personal de las experiencias extracorpóreas y a compartir nuestros descubrimientos con los demás. Este grupo incluye al doctor Rober Morris, doctor John Hartwell, Jerry Levin, William G. Roll, D. Scott Rogo, Jerrold Posner, Katharine Posner, doctor Joseph Janis, D. Celeste Ewers, doctor Janet Mitchell, Joanna Morris, doctor Winston Cope, Jerry Solfvin, Ingo Swann, doctor George Kokoris, doctor Caroline Shrodes, Mary Catherine Farley, doctor Rober McAndrews, doctor Diane Reiss, doctor Peter Marinovich, doctor Harold Diblehunt, Esther Kolani, Patricia Walker, doctor Harold Puthoff, doctor Charles Tart, doctor Francis Schmitt, Marilyn Fergusen, José Ramírez, Julie Wainwright y Anne Goldberg. Todos los que soportaron y alentaron nuestros esfuerzos y que no son mencionados aquí, acepten, por favor, nuestras gracias.

Especial agradecimiento a nuestro hábil y perspicaz editor, Robert Weill, que presentó el concepto de treinta días y nos animó y alabó nuestro trabajo en este proyecto. También nos gustaría expresar nuestra gratitud a Bill Thomas de San Martín, que ayudó a hacer que nuestra experiencia de publicar el libro fuera algo muy agradable.

Gracias muy especiales a nuestros agentes literarios, Roslyn Targ y Wendy Lipkind.

Finalmente, gracias a nuestro astuto amigo Patrice Adoroft, editor de la revista *Omni,* cuyas variaciones en algunos ejercicios del Vuelo Libre aparecieron por primera vez en 1988. Nos gustaría dar también las gracias a Kathy Keeton y Bob Guccione, cuyos puntos de vista en *Omni* nos inspiraron a hacer las OBEs accesibles al público.

Extendemos nuestro agradecimiento a Graham Watkins, doctor William Erwin, doctor John Artley, doctor Edward Kelly y doctor William Joines, que nos dieron generosamente su consejo, laboratorio y equipo en el Centro Médico de la Duke University para gran parte de la investigación experimental descrita en el programa de Vuelo Libre; a la administración de la Duke University, por suministrarnos un espacio adicional en el laboratorio del *campus* para nuestra investigación personal; y a la Fundación de Investigación Física, la Fundación de Parapsicología y al equipo de directores y de consejeros científicos del Instituto de Psicología Avanzada por su papel en el fomento de la OBE y otras investigaciones de psicología avanzada.

Una mención especial a Freda Keintraub, por su inapreciable ayuda y apoyo durante este proyecto, y a sus hijos Jason y David Teich. Muchas gracias también a Alan Weintraub, un hermano terrorífico.

Por último, pero no en menor grado, agradecemos a dos amigos muy especiales, espíritu y Alma, los gatos esforzados cuya paciencia y sensibilidad hicieron que los experimentos de comunicación OBE humana y animal originarios fueran una realidad.

KEITH HARARY y PAMELA WEINTRAUB

ACERCA DE LOS AUTORES

Keith Harary realizó un doctorado en psicología con el tema de la psicología clínica y experimental. Es internacionalmente conocido por sus contribuciones pioneras en la investigación científica de las experiencias extracorpóreas y otros estados de intensa subjetividad. Ha escrito o coescrito docenas de artículos sobre éste y otros temas relativos a la investigación de Psicología Avanzada. Sus trabajos han sido comentados en docenas de artículos científicos y de divulgación, y en más de dos docenas de libros. El doctor Harary es también coautor con Pamela Weintraub de *"Sueños Lúcidos en 30 días"* y coautor del libro "best-seller" *"La Carrera de la Mente".* Es presidente y director de investigación del Instituto de Psicología Avanzada de Los Angeles.

El doctor Harary fue primeramente conocido como el principal participante experimental de la mundialmente famosa investigación OBE realizada en el *campus* de la Duke University a principios de los 70. No sólo fue Harary un participante en esta investigación, sino que fue también miembro integrante del equipo investigador que diseñó y llevó a cabo el proyecto. En este sentido, la investigación OBE realizada en la Duke abonó el terreno, ayudando a establecer el paoel de credibilidad del investigador-participante y sugiriendo con fuerza que no es posible entender ciertas experiencias humanas sin abordarlas subjetivamente de primera mano.

Desde aquellos primeros días anteriores a la graduación, el doctor Harary ha seguido realizando investigaciones de psicología avanzada y ha trabajado también con cientos de estudiantes interesados y participantes experimentales, enseñándoles a provocar OBEs y otras expc-

riencias del modo en que él mismo lo hacía en la práctica. Sus principios experimentales y clínicos, combinados con su fascinación por lo subjetivo y la exploración de la OBE y otros poderes, son los que provocaron experiencias internas, de las que ha surgido el Programa de Vuelo Libre.

Pamela Weintraub es una veterana editora de la revista *Omni,* donde trabajó en plantilla durante los últimos ocho años. Fue anteriormente redactora de plantilla de revista *Discover.* Ha escrito y editado una larga serie de artículos científicos y psicológicos que han aparecido en *Omni, Penthouse, Discover, Health, Ms., Longevity* y muchas otras publicaciones nacionales. Es la autora del *"Libro de entrevistas"* de Omni y *"El catálogo fantástico"* de Omni. En el transcurso de su trabajo en la revista, ayudó frecuentemente a psicólogos a desarrollar programas de ejercicios mentales originales en una variedad de áreas de trabajo.